VIAJES ASTRALES
Y SUEÑOS LÚCIDOS

La guía práctica para explorar el Plano Astral



KENSHO

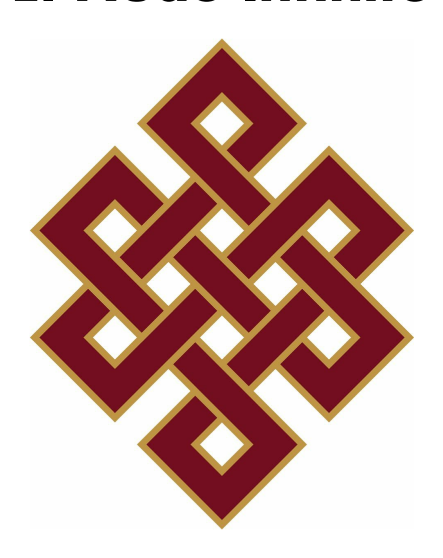
Viajes Astrales

y Sueños Lúcidos

La Guía Práctica Para Explorar el Plano Astral

Por Kensho

El Nudo Infinito



Se trata de un antiguo símbolo que representa la interrelación del camino espiritual, el flujo del tiempo y el movimiento dentro de eso que es eterno. Toda existencia, nos dice, está vinculada con el tiempo y el cambio, para finalmente descansar serenamente en una mente libre de confusión, una mente que ha generado el logro de la autorrealización.

Para saber más sobre las salidas en Astral y otros temas de beneficio espiritual y desarrollo personal busca "Dharma TV en Español" en YouTube.

Tabla de Contenido

Prólogo

Querido lector: a través del estudio y práctica de este material, serás capaz de lograr experiencias extraordinarias y muy enriquecedoras, como estar despierto en tus sueños, interactuando dinámica y creativamente con tu subconsciente e incluso más interesante; crear nuevos símbolos y significados dentro de tu universo trascendental.

Kensho, el autor de este libro es mi amigo y estudiante, y lo ha sido por más de 8 años, intensamente trabajando en distintas técnicas de proyección astral, de lo cual soy testigo que conoce y aplica en su vida diaria.

Desde que tuve la experiencia de reencontrarme con él en esta vida, sabía que iba a ser un estudiante muy serio y dedicado y durante todos estos años él me ha mostrado su sincero y profundo interés en el conocimiento trascendental acerca del mundo de los sueños.

Con él, he dirigido prácticas extraordinarias tales como; experiencias fuera del cuerpo, desdoblarse del cuerpo físico, sueños lúcidos colectivos, recuerdos y recapitulaciones de vidas pasadas, meditaciones avanzadas, y curaciones psico-espirituales y revelaciones. Por tales razones le animo, querido lector, a leer y estudiar este libro que abrirá puertas de significado extraordinario para su vida espiritual y le ayudara a tomar ventaja de las ocho horas de sueño que la gente ordinaria normalmente desperdicia sin nunca llegar a conocer todo el potencial que tienen en su propia mente.

Por más de 20 años he estado trabajando muy de cerca con talleres de sueños lúcidos y preparando a gente en los más altos estándares y niveles de exigencia para que transmitan estos conocimientos a otras personas.

He estudiado y practicado con grandes maestros tanto del Este como del Oeste, lo cual a través de los años me ha dado una herencia de experiencias que han convertido mi vida en un verdadero tesoro de conocimiento y plenitud.

Sin duda, la experiencia directa de sueños lúcidos y experiencias fuera del cuerpo es algo que va a cambiar positivamente su estructura cerebral y le dará más herramientas para liderar su vida a través del camino trascendental del despertar y el desarrollo humano.

Le deseo que aplicar este conocimiento con una visión clara enriquezca su vida interior y que su mente logre la lucidez clara que su alma necesita. Le deseo muchos éxitos y felicidad...

Om ah Hung

Dharmapa

Introducción

Este libro es una invitación para dar un paso hacia una realidad que solo habrás escuchado en historias. Este lugar está lleno de maravillas reservadas solamente para aquellos que poseen una mente abierta y tienen la voluntad para sobresalir de la multitud y buscar experimentar esta realidad a través de su propia experiencia. Una vez que hayas experimentado esta nueva realidad, nunca serás el mismo, y quizás algún día despertarás a incluso mayores potenciales.

Esta realidad es el Mundo Astral, y este reino puede ser descubierto por medio de una habilidad llamada Proyección Astral.

Las Proyecciones o Viajes Astrales también se conocen como Experiencias Fuera del Cuerpo. Es una experiencia que típicamente involucra una sensación de estar fuera del cuerpo, observar tu cuerpo físico inmóvil durmiendo en tu cama, moverte alrededor de tu habitación, y salir y experimentar otro mundo que anteriormente desconocías.

Este fenómeno ha intrigado a la humanidad desde la antigüedad y abunda en las tradiciones, la mitología y las narrativas espirituales de las sociedades más antiguas y modernas.

A través del Viaje Astral es posible experimentar una realidad superior y viajar a lugares que son inaccesibles para el

cuerpo físico. Esto significa visitar otros planetas, explorar vidas pasadas, retroceder en el tiempo, presenciar eventos históricos, ver parientes muertos, entender qué pasa cuando morimos, ir a templos sagrados que no se pueden ver en el mundo físico, estudiar con y pedir a los seres iluminados orientación, ver el futuro, ir a santuarios de medicina y curarse de una enfermedad, verse con gente al otro lado del mundo. Las posibilidades son ilimitadas.

Este libro está escrito como una guía para tener viajes astrales, se basa en las experiencias de mi vida y es una herramienta educativa, ya que cualquier persona puede aprender a tener viajes astrales. Yo los he tenido desde la edad de 15 años y esto me ha llevado a un camino de autodescubrimiento en el que he estudiado diferentes tradiciones místicas y con diferentes maestros espirituales. Sobra decir que esto ha traído mucha satisfacción a mi vida.

También pretendo desmitificar los mitos y temores que rodean a los viajes astrales, que surgen una y otra vez, pero que se basan en la ignorancia.

La ignorancia es la maldición de Dios; el saber es el ala que nos presta para volar al cielo.

William Shakespeare

Capítulo 1: Dónde Comenzó Todo

Cuando estaba en la escuela primaria, mi libro de ciencias naturales tenía un párrafo que decía algo como esto:

El ciclo de la vida humana se compone de las siguientes etapas:

1. *Nacer*
2. *Crecer*
3. *Reproducirse*
4. *Envejecer*
5. *Morir*

Tuve que memorizar esto una y otra vez porque sabía que esta pregunta iba a aparecer en el examen, y mientras más la memoricé; más aburrida y sin sentido parecía la vida.

Esto creó un impacto en mí. No podía conformarme con tan poco; no quería ser como el resto; tenía que haber más en la vida que esto. Me doy cuenta ahora de por qué la mayoría de la gente está descontenta con sus vidas, el sistema educativo está diseñado para crear máquinas, y ni siquiera cuestionan lo que está escrito en estos libros; simplemente hacen lo que se les dice: nacemos, crecemos, nos reproducimos, envejecemos y morimos. Tan triste como esto es el destino de la mayoría de las personas.

Pasé mi infancia en una escuela católica. Los maestros y el sacerdote siempre hablaban de Dios, el cielo y el infierno. Bueno, hablaban sobre todo del infierno, pero todo lo relacionado con la creación y Dios estaba rodeado de misterio. Sabía que ellos simplemente no sabían las respuestas que estaba buscando, porque estaban demasiado asustados y apegados a sus dogmas como para echar un vistazo a lo desconocido y encontrar las respuestas por sí mismos.

Al ser una víctima de intimidación en la escuela durante gran parte de mi vida, me entretenía usando mi imaginación, pensando en otros mundos, otras posibilidades y escapando a una realidad diferente. Mis lecturas habituales eran cómics, revistas de ovnis y libros sobre fantasmas, poderes psíquicos y otros misterios del mundo. Tengo que confesar que ninguna de estas lecturas influenció directamente mi interés en los viajes fuera del cuerpo: hablaban de extraterrestres, clarividencia, telequinesis, etc., pero el tema de los viajes astral siempre faltaba.

Mi primer interés en el tema vino de mi madre; ella me contaba que cuando era pequeña, se encerraba en el baño, se sentaba en el asiento del inodoro y comenzaba a repetir la frase "Yo soy yo, yo soy yo, yo soy yo..." una y otra vez . No sabía cómo había aprendido sobre esa frase en particular, pero lo que sucedería a continuación sería más intrigante; ella lo describía como abandonar su cuerpo y flotar alrededor de la casa sin ser vista por otras personas que realizan sus actividades cotidianas normales, y luego regresaba a su cuerpo.

Su hermana menor también aprendió sobre esta habilidad y hacía exactamente lo mismo y obtenía el mismo resultado. Tenían miedo pero al mismo tiempo las emocionaba tener esta experiencia y la repetían a menudo, hasta que un día le contaron

a mi abuela y ella les dijo que no debían jugar con esas cosas, ya que eran peligrosas, por lo que dejaron de hacerlo y perdieron el interés. Nunca lo volvieron a intentar y posteriormente ya no pudieron hacerlo, aunque mi tía confirmaba esta experiencia de su infancia cuando se lo preguntaba. Mi madre más tarde perdió interés en temas que tenían que ver con el misticismo o lo inexplicable, sin embargo, era interesante que siempre se refería a esta experiencia como algo que no era mera imaginación de un niño.

Alguna vez traté de recrear esta experiencia pero nunca tuve éxito, supongo que tampoco puse mucho esfuerzo en ello, y como el tema no se mencionaba en ninguno de mis libros o lecturas favoritas, mi interés pronto se desvaneció también.

Sin embargo, durante la niñez aprendí una habilidad que más tarde demostró ser útil en el mundo de los sueños: la capacidad de escapar de las pesadillas. Cada vez que tenía una pesadilla, generalmente consistía en un monstruo que me perseguía para destrozarme. Cuando el monstruo finalmente me atrapaba, mi corazón latía tan rápido que me despertaba empapado en sudor y permanecía asustado por el resto del día. A medida que me enfocaba más en prestar atención en mis sueños, aprendí que si tenía una pesadilla lo mejor que podía hacer era despertarme. Y así en mis pesadillas, me concentraba en abrir los ojos de par en par dentro de estas; esto causaba que se abrieran mis párpados físicos, lo que provocaba que me despertara. Esto es similar a cuando uno hace un movimiento muy brusco dentro de un sueño y termina cayéndose de la cama, es una forma de sonambulismo.

Solía usar esta habilidad a menudo, y cuando llegué a la escuela secundaria, las pesadillas consistían en reprobar

exámenes o quedar atrapado dentro del aula de clase; entonces usaba la misma técnica para escapar todo el tiempo.

Un día, tuve una experiencia muy inusual: estaba teniendo una pesadilla y apliqué mi técnica de escape habitual, pero al abrir los ojos, pude ver mi habitación más no podía mover mi cuerpo, cuanto más luchaba, menos podía moverme; estaba completamente paralizado. Esto me asustó muchísimo, después de lo que me parecieron muchos minutos de lucha, perdí el conocimiento y quedé dormido, volví a soñar y luego desperté de repente, finalmente pude mover mi cuerpo. No asocié este episodio con tener una experiencia fuera del cuerpo, e incluso debido a mi ignorancia pensé por un tiempo que había tenido una posesión demoníaca o algo así, y me mantuve durante mucho tiempo bastante asustado por la experiencia. Sin embargo, esta se repetiría cada ciertos meses más o menos. La experiencia nunca volvió a durar tanto, pero no obstante, me asustaba cada vez.

Esto continuó sucediendo durante varios años, hasta que llegué a la universidad. Un día, estudiando en Francia como estudiante de intercambio, estaba de vacaciones con mis amigos en la ciudad de Aviñón, en el sur de Francia, y los cuatro tuvimos que pasar la noche en una habitación pequeña: dos hombres y dos chicas. Estaba teniendo una pesadilla y decidí despertarme como de costumbre. Nuevamente, pude ver la habitación pero quedé paralizado, y empecé a llamar a mis amigos para que me ayudaran, con la esperanza de que trataran de despertarme. No me despertaron, sin embargo, pudieron oírme murmurar y una de ellas me preguntó en broma si estaba teniendo un sueño erótico.

Sintiéndome un poco avergonzado, decidí aclarar el incidente y le conté sobre mis experiencias.

Para mi sorpresa, ella me dijo que en el pasado había experimentado lo mismo cuando dormía boca arriba, y que por eso siempre dormiría de lado para evitar esto, y que creía que esto era lo que la gente llamaba "viaje astral". Este término me impactó de inmediato. Siempre quise viajar en astral, había escuchado un poco de ello pero nunca encontré un libro que explicara el tema. ¿Finalmente estaba experimentando lo que mi madre y mi tía hacían cuando eran niñas? Pronto lo descubriría.

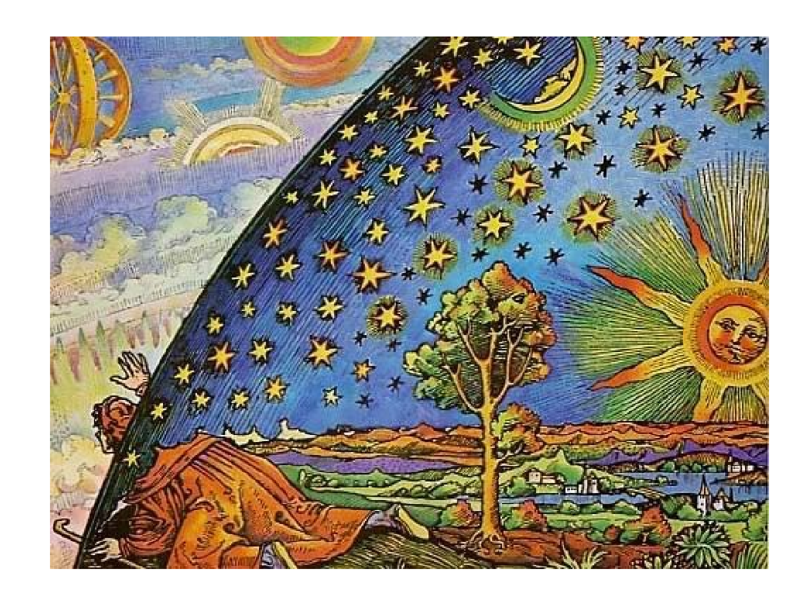
Gracias a la magia del Internet, de inmediato tuve acceso a muchas técnicas sobre viajes astrales. Una vez que aprendí mi primera técnica, rápidamente la puse en práctica:

Ese mismo día después de leer la práctica, tuve una buena sesión de entrenamiento en el gimnasio, regresé a casa muy cansado, me acosté sobre mi espalda pronunciando un misterioso mantra que había aprendido. Continué haciendo esto hasta que comencé a sentir sueño, luego sentí una sensación eléctrica alrededor de mi cuerpo. Lo siguiente que supe es que estaba flotando en mi habitación y pude ver un cordón plateado conectado a mi cuerpo que yacía inmóvil en la cama. Me dirigí hacia la ventana y pude sentir el vidrio frío y escuchar los sonidos de la calle. En mi entusiasmo, traté de atravesar la ventana, pero en lugar de eso, mi cuerpo físico me jaló de vuelta. Inmediatamente me desperté, me puse de pie y me sentí muy feliz porque pensé que había logrado algo grandioso.

Fue el comienzo de una gran búsqueda, y en los años

siguientes tuve cientos de experiencias que cambiaron mi vida. Incluso comencé a enseñarle a la gente cómo hacer viajes astrales con gran éxito y espero que este libro te ayude a experimentar el mundo astral como lo hago yo.

Capítulo 2: Las Distintas Dimensiones



Para entender mejor el fenómeno astral, tenemos que hablar sobre las diferentes dimensiones. Este es un tema muy útil para tratar de comprender la creación, la religión, la vida después de la muerte, *etc.* Pero vamos a mantener las cosas simples y rápidas para que podamos pasar a la sección práctica de este libro.

El Mundo Físico: Se le llama la **tercera dimensión**, debido a que es la base de las tres dimensiones y consta de largo, alto y ancho. Hay 48 leyes divinas diferentes que controlan cada objeto físico en esta dimensión. Esto incluye leyes de la física como la gravedad y leyes dimensionales como la distancia. Hay que entender que cuantas más leyes haya, más restricciones

habrá, y por lo tanto más sufrimiento experimentarán los residentes de esa dimensión.

El Mundo Vital: Esta es la **cuarta dimensión**, el tiempo real tiene su base en esta dimensión. Es esta dimensión en la que a menudo terminan objetos y personas que desaparecieron da la faz de la tierra, como sucede con las historias populares de desapariciones en el Triángulo de las Bermudas. Es importante tener en cuenta que esta es otra **dimensión física** como en la que vivimos, pero es una dimensión física con menos leyes (36 en lugar de 48). Como dimensión física, la forma correcta de explorarla sería en tu cuerpo físico actual. Esto hace que sea más difícil visitar que la quinta dimensión (astral) ya que tu cuerpo físico está más adaptado a la tercera dimensión; y la cuarta dimensión automáticamente rechazaría y de alguna forma por así decirlo "vomitaría" tu cuerpo actual. Esta cuarta dimensión todavía se puede visitar mediante el uso de técnicas secretas llamadas "Jinas" las cuales no mencionamos en este libro (quizás en el siguiente).

Se dice que cuando los mayas descubrieron que su civilización iba a encontrarse con los conquistadores españoles y quedar condenados, transportaron muchos templos y personas a la cuarta dimensión. Algunos de estos templos se convirtieron en montañas en la tercera dimensión, mientras que los templos mismos y las personas son invisibles para nosotros[i]. Volar es posible allí, así que uno podría llevar el cuerpo físico a la dimensión vital, transportar el cuerpo físico a grandes distancias y finalmente regresar a la tercera dimensión, en un lugar totalmente diferente. Esto en realidad se conocería como teletransporte. Hay

una película que se basa en la teletransportación Jinas (Jumper, 2008).

Se dice que las civilizaciones antiguas, los intraterrestres, muchos templos y maestros viven en armonía en esta dimensión física superior.

Después, **El Mundo Astral Y el Mundo Mental** son parte de la **quinta dimensión** que está dividida por esferas inferiores y superiores. La parte inferior es el mundo astral, y la parte superior es el mundo mental. Normalmente visitamos la parte inferior del mundo astral todas las noches cuando nos vamos a dormir, y lo hacemos con un cuerpo especial el cual tenemos llamado **El Cuerpo Astral**. Este es nuestro vehículo que usamos cuando hacemos un viaje astral, y es el cuerpo que usan los residentes del plano astral.

Hay 24 leyes en esta dimensión. La gravedad, el tiempo, la distancia y otras leyes no existen allí, por lo tanto, es posible ir a cualquier parte, y en cualquier momento, tan rápido como uno pueda pensar. Maestros, templos y otros seres superiores también residen en esta dimensión. Aunque visitamos este plano cada vez que nos vamos a dormir, ni siquiera nos damos cuenta porque nuestra percepción está completamente distraída por las imágenes de los sueños producidas por la mente. Este conjunto de imágenes nos ciega de ver el verdadero mundo astral; y nuestra falta de práctica, concentración y conciencia nos hace olvidar muchas partes de nuestros sueños, así como las interacciones con el mundo astral.

Por lo tanto, la quinta dimensión es la dimensión en la que también tienen lugar los sueños y también es la dimensión a la

que normalmente van las personas cuando mueren. Cuanto más consciente, y menos karma tenga una persona en la vida, más consciente estará en la quinta dimensión cuando fallezca, y cuanto más consciente sea esa persona, más poder tendrá para explorar, interactuar y conocer su existencia en este plano superior. Esto es lo que normalmente llamamos "ir al cielo".

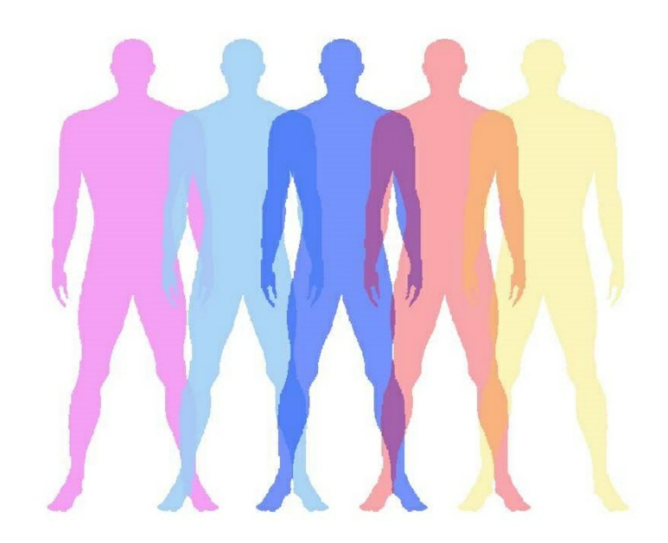
Y cuanto más dormida está una persona en la vida (espiritualmente inconsciente y poseyendo altas cantidades de karma de acciones negativas) hará que esa persona esté más dormida en la dimensión astral cuando fallezca. Esto podría conducir a condiciones negativas en el astral, con lo cual él o ella estaría viviendo en sus propias pesadillas y recuerdos negativos, lo que podría ser similar a lo que normalmente pensamos que es "ir al infierno". (Nota: hay otros planos más específicos que podrían considerarse verdaderos infiernos y cielos, pero este tema está más allá de lo que cubre este libro).

Después sigue la **Sexta Dimensión**, que se divide entre el mundo búdico y el mundo causal. Esta dimensión y la Séptima representan el cielo "real" que los maestros espirituales a través de las eras nos enseñan a aspiran a ingresar.

Uno puede experimentar un vistazo de estos mundos superiores a través de la meditación. Algunas personas describen estas experiencias de meditación como "perder el ego" o perder el "sentido del yo" y "fusionarse con todo", *etc.*

Finalmente, llegamos al **Mundo Átmico**, o la **séptima dimensión** que es el hogar de nuestro ser interior; esa chispa divina que es parte de Dios. En otras palabras, Dios vive en esta

dimensión. Estas dos últimas dimensiones son difíciles de describir ya que son mundos en los que se requiere tener cuerpos superiores de nuestro ser íntimo.



Ten en cuenta que la vida en los planos superiores suele ser solo temporal, ya que la mayoría de la gente tiene que volver a los mundos físicos para eliminar el karma (acción negativa que causa una reacción negativa), y el karma también se relaciona con el nivel de conciencia que una persona tiene. Una vez que la persona ha eliminado su karma en el mundo físico, también significa que la persona ha despertado una conciencia más elevada que la haría capaz de dejar de verse limitada por la percepción de estar sujeto a un cuerpo físico que habita en un mundo material, y entonces su viaje de aprendizaje en el mundo físico habría terminado, y ahora estaría listo para comenzar otro proceso de aprendizaje en el mundo astral, y así sucesivamente, acercándose a Dios poco a poco, evolucionando y viviendo en los diferentes cielos. Esto es lo que las religiones han estado tratando de enseñarnos todo este tiempo. Como puedes ver, la vida es una evolución constante para el alma.

Mediante el viaje astral, una persona puede comenzar a experimentar dimensiones más altas, realidades diferentes y diferentes posibilidades. Un problema que enfrentamos hoy es que las personas no son conscientes de la existencia de dimensiones más altas; cuando la vida en el mundo físico es mala, entonces hay mucho sufrimiento porque esa persona cree que no hay otras posibilidades. La gente tiene tanto miedo a la muerte que cuando una persona muere, lloramos. La gente dice que cree en el cielo (que es solo una dimensión más alta) y sin embargo tiene miedo de ver esta realidad con sus propios ojos. ¡Podrían vencer el miedo si pudieran descubrir lo que les espera en el más allá!

Tan complicado como pueda sonar todo esto, todo se aclara una vez que una persona se inclina a aventurarse en el mundo astral.

Los Infiernos

Los infiernos son las dimensiones inferiores a la tercera dimensión o mundo físico. Esta es la razón por la cual el mundo físico se describe como "la frontera en medio del cielo y el infierno". Es la línea de división.

El contraste entre un infierno y un reino celestial más sutil es que a medida que uno se mueve hacia planos superiores, se vuelve más libre y menos restringido por las leyes; sin embargo, a medida que uno se mueve a reinos inferiores se ve más restringido y sofocado por leyes adicionales que ni siquiera tenemos en la Tierra. El primer infierno tiene 96 leyes (es el doble de las 48 leyes de nuestro mundo físico) y el siguiente infierno tiene 192 leyes, *etc.*

Para ayudarte a comprender este concepto, piensa por un momento en algunas de las leyes del mundo físico: beber agua, comer, respirar para mantenerte vivo, *etc.* Y además de estas, hacemos nuestras vidas más miserables al crear pasaportes, impuestos, *etc.* En una dimensión celestial más alta, como el astral, uno puede alimentarse de la luz astral como la única fuente de sustento, sin necesidad de agua o comida como requisitos para sobrevivir. Como resultado, experimentamos una mayor libertad para expresarnos sin estar confinados por lo que llamamos la rutina diaria.

Ahora imagina una dimensión inferior como un infierno, la cantidad de leyes adicionales para vivir crea un sufrimiento indescriptible.

Afortunadamente, es importante tener en cuenta que ir al infierno no es algo fácil, ya que uno debe haber estado realmente dormido y miserable, creando mucho karma a través de muchas existencias en el mundo físico para comenzar a obtener acceso al infierno. Por ejemplo, una persona que puede estar ligada a una dimensión infernal puede comenzar a vivir un tipo de infierno en la tierra; como un drogadicto terminal incapaz de liberarse de su adicción y siendo esclavo de su vicio, o una persona con deterioro de la salud, que vive en una situación terrible en la calle y atrae individuos, energías y eventos relacionados con ese estado infernal de ser. Al experimentar la muerte física, la conciencia de esa persona continuaría viviendo en una infra-dimensión relacionada con el estado psicológico del ser que tenía antes de morir.

Las religiones intentan enseñar las técnicas para liberarse del apego y el velo de la ilusión en el mundo físico, salvándonos así del infierno en el camino. Y, debido a que nuestro plano existe entre el cielo y el infierno, los humanos experimentamos muchos buenos momentos y malos momentos. En realidad, la mayoría de la humanidad sufre mucho, y estos malos momentos toman la mayor prioridad. El mensaje que los grandes Maestros han tratado de comunicarnos es que podemos evolucionar y liberarnos del sufrimiento que experimentamos en este mundo y dejar de regresar al ciclo de renacimiento en el mundo físico. Si podemos terminar este ciclo, podemos continuar nuestro camino evolutivo hacia dimensiones mayores.

Capítulo 3: Conceptos Erróneos Comunes Sobre los Viajes Astrales

Cuando traigo el tema del viaje astral a la mesa de conversación, lo primero que viene a la mente de mucha gente es: "Eso es peligroso, podrías morir". Es como jugar con fuego. Tu alma podría perderse. Tu cuerpo físico puede ser "arrebatado" por un fantasma o un demonio".

Incluso hay nuevas películas de terror que tratan el tema bajo una luz negativa, como la película *Insidious*.

Es importante que entiendas que estas creencias son falsas, ya que pueden arruinar totalmente tu experiencia astral o tu capacidad de viajar fuera del cuerpo para siempre. Existe una estrecha relación entre las creencias, la mente y el astral.

Creer que los viajes astrales son peligrosos puede bloquear totalmente tu habilidad para salir en astral. Llenar tu mente de miedo puede crear atemorizantes proyecciones mentales en tus sueños y en el astral. Ver demasiadas películas de terror puede traer escenas de terror directamente a tus sueños o viajes astrales. En el Mundo Astral, la mente tiene la capacidad de crear cosas desde el éter. En otras palabras, tus pensamientos se convierten en creaciones.

Esto también es cierto para el mundo físico, excepto que los pensamientos tardan más tiempo en materializarse (esto está relacionado con la ley de la atracción, que está más allá de lo

que cubre este libro).

Antes de avanzar más, creo que es importante enumerar primero algunos de los miedos e inseguridades que pueden evitar que un nuevo explorador astral desarrolle completamente esta habilidad.

Concepto Erróneo 1: Todo es una Fabricación de tu Mente

Algunos sienten que toda la experiencia astral es subjetiva (no real) y que forma parte de un fenómeno similar a un sueño, por lo tanto, la salida astral es una pérdida de tiempo. Como veremos más adelante, a veces hay una mezcla de fenómenos subjetivos (creaciones de sueños) que generalmente surgen del estado de sueño lúcido más que del estado astral. Sin embargo, esto es solo una parte de la experiencia, ya que durante una verdadera visita al plano astral experimentarás personas reales (objetivas) (otros viajeros astrales, Maestros, residentes de los planos astrales, etc.). Es importante señalar que las salidas en astral están estrechamente relacionadas con los sueño lúcidos, y las personas que han experimentado ambos fenómenos no tienen problemas para reconocer la diferencia.

Como hablaré más adelante en este libro, también pueden ocurrir experiencias personales que eliminen rápidamente las dudas de un escéptico. A medida que aprendes esta habilidad, es probable que algunas de estas experiencias también te sucedan a ti.

Concepto Erróneo 2: Es un Pecado

Muchas personas religiosas parecen temer a los viajes astrales y afirman que están condenados en las Escrituras, la Biblia, el Corán, *etc.* Como ya he mencionado antes, establecer un vínculo directo con las dimensiones superiores permite que una persona comprenda la realidad detrás de las lecciones que las escrituras y los libros sagrados intentan enseñar. Separarse de tu cuerpo físico también es algo natural que todos hacemos de noche, incluso si uno no se da cuenta. Según esta definición, dado que todos pueden abandonar sus cuerpos, ¡todos serían pecadores!

De hecho, muchas religiones mencionan los viajes astrales, a menudo como sucesos experimentados por algún discípulo o profeta. Como ejemplo el versículo 12:6 - 7 del Libro de Eclesiastés hace referencias a elementos del viaje astral.

Concepto Erróneo 3: La Gente Sombra Te Puede Atrapar

Hay quienes creen que hay criaturas que acechan en el astral y te atraparán. En primer lugar, ninguna criatura puede dañar tu cuerpo astral ya que está hecho de energía, que es indestructible. En segundo lugar, aunque algunas personas tienen experiencias negativas de las que hablan en Internet, estas no aplican a todo mundo. Como ya he dicho, nuestros pensamientos pueden crear la realidad que nos rodea (o al menos, ilusiones de sueños convincentes), y tal vez algunas personas, debido a que están llenas de miedo, proyectarán una idea de una película de terror que tienen en sus mentes, y luego creerán erróneamente que el plano astral tienen criaturas malvadas viviendo dentro de él. Sin embargo, como hablaré más adelante, las proyecciones de sueños son solo una parte de tu propia mente, y pueden ser fácilmente descartadas/hacer que desaparezcan. En todo caso, que este ejemplo sirva de lección para eliminar la basura y los pensamientos negativos de tu mente.

Concepto Erróneo 4: Puedes Morir al Tener un Viaje Astral

Algunas personas piensan que tener una experiencia de viaje astral puede potencialmente matarte ya que "tu alma deja tu cuerpo y puede que no regrese". Esta frase tal cual me la dijo una señora con la que iba en mi adolescencia a que me leyera el tarot cuando empecé a tener viajes astrales y le comenté al respecto. Y así, mucha gente que no sabe nada del tema comenta lo mismo, hasta hacen video de YouTube que hablan de "los posibles peligros" de tener viajes astrales para despistar a curiosos. El miedo es una herramienta fuerte que algunos utilizan para lucrar.

Antes que nada, es importante aclarar que cuando tú sales en astral, tu alma no abandona tu cuerpo. El alma humana está más allá de la barrera de la existencia del cuerpo físico. El alma es tu chispa divina, la parte de ti que es parte de Dios, tu vínculo con Dios, y esta chispa se manifiesta a través de tus diferentes cuerpos y a través de diferentes dimensiones. Es imposible perder tu alma.

Lo que realmente deja a tu cuerpo físico mediante el viaje astral, es tu cuerpo astral. El cuerpo astral es uno de los múltiples cuerpos de tu existencia, que te permite experimentar la realidad a través de diferentes dimensiones. Estos cuerpos están conectados pero son independientes o más bien dicho; son interdependientes.

Como ya hemos hablado sobre las diferentes dimensiones, ahora sería un buen momento para hablar acerca de los diferentes cuerpos que poseemos.

Los Distintos Cuerpos de la Existencia

1. **Cuerpo Físico**: Supongo que no hay necesidad de explicación sobre lo que es un cuerpo físico, excepto para aclarar que tu cuerpo físico es tu vehículo para la tercera dimensión.

2. **Cuerpo Vital o Etérico**: Este es el aura que rodea el cuerpo físico y que puede ser percibida por ciertas personas o después de desarrollar ciertas habilidades. El Cuerpo Etérico es un cuerpo de energía que da "la chispa de la vida" a todas las criaturas vivientes. Cuando el cuerpo etérico se enferma, ya sea por enfermedades naturales o problemas provenientes de la mente (como el estrés), entonces el cuerpo físico se enferma. El Cuerpo Vital o Etérico está ligado a la dimensión física junto con el cuerpo físico.

3. **Cuerpo Astral**: Es tu vehículo para la quinta dimensión. Tiene una composición más sutil para una dimensión más sutil. Por esta razón, el cuerpo astral puede atravesar objetos que se encuentran en el mundo físico, levitar, expandirse, contraerse, viajar al instante y cambiar a voluntad. Pertenece a la 5ª dimensión, también conocida como Astral, con muchas menos leyes que pueden restringirlo (24). Aunque el cuerpo astral es sutil, cuando interactúa con otra materia astral, llega a sentir cierta solidez, por ejemplo: puedes atravesar paredes en el astral pero llegas a sentir cierta sensación de pasar o romper a través de una barrera muy ligera.

Cuando sueñas, ya estás experimentando la Dimensión

Astral, excepto que tu conciencia está muy disminuida y no puedes percibir por completo la realidad del Astral a tu alrededor.

4. **Cuerpo Mental**: Tu vehículo para la quinta dimensión superior. El mundo astral es la quinta dimensión inferior, mientras que el mundo mental es la quinta superior. Este mundo está relacionado con la mente, y algunas veces se lo conoce como el Astral Superior. Tu cuerpo se vuelve aún más sutil y fluido en este mundo.

Hay otros 3 cuerpos que componen la existencia humana, también. Sin embargo, su explicación está más allá de lo que cubre este libro, y se guardará para estudios más avanzados más adelante.

El Cordón Plateado

Finalmente, no podemos olvidar que el Cuerpo Astral está conectado al cuerpo físico a través de un cordón plateado. Cuando una persona muere, el cordón plateado es cortado. El cuerpo físico se descompone y la persona adquiere un grado de conciencia de la 5ª dimensión. Cuanto mayor sea el nivel de conciencia que la persona tenía en la dimensión física, mayor será su conciencia de la 5ª dimensión después de la muerte. En otras palabras, las personas que viven obsesionadas con la vida material, siendo víctimas de sus pasiones, dinero y posesiones, o dramas emocionales / psicológicos y que carecen de

espiritualidad, un día mueren y creen que aún viven en el mundo físico. Entonces, su mente comienza a recrear todas estas escenas en el plano astral, incluso sus últimos momentos de enfermedad y muerte. Poco a poco, la persona comienza a darse cuenta de que él o ella ha fallecido y se familiariza con el plano astral como su nuevo hogar y puede comenzar a disfrutar de la vida en este plano superior de existencia. Cuanto mayor haya sido la conciencia de la persona en la vida física, más rápidamente esa persona reconocerá y adoptará la vida en el verdadero mundo astral.

El cordón plateado solo será cortado cuando el tiempo de la persona en la tierra haya llegado a su fin de acuerdo con el karma de esa persona (acción y reacción) y otras leyes divinas que entran en juego. En otras palabras, el cordón plateado se corta y la persona muere físicamente *solo cuando esa persona estaba destinada a morir*, y esto no puede ser influenciado simplemente por realizar un viaje astral.

Así que, como puedes ver, nunca morimos realmente, simplemente cambiamos cuerpos y tomamos conciencia de alguna realidad. Verdaderamente la proposición filosófica de René Descartes "Pienso, luego existo" recibe renovado interés: Tener un cuerpo físico no te hace vivir, ser consciente lo hace.

Capítulo 4: La Diferencia Entre los Sueños, los Sueños Lúcidos y la Proyección Astral

Durante el día, nuestro cuerpo experimenta cientos, sino miles de sensaciones: estímulos visuales, olores, sonidos, sensación, sabor, temperatura, *etc.* Es durante este tiempo que nuestro cerebro está sintonizado con ciertos tipos de frecuencias de ondas cerebrales conocidas como **ondas cerebrales Beta**.

Las ondas cerebrales beta se asocian con la conciencia normal de vigilia y un estado elevado de alerta, lógica y razonamiento crítico.

Cuando comenzamos el proceso de dormir pasamos por diferentes etapas de sueño:

1) **Alfa**: Nuestro cuerpo comienza a relajarse, esto se conoce como la etapa de las ondas cerebrales alfa, la meditación ligera también induce esta actividad de onda cerebral **Alfa** y es realmente relajante.

2) **Theta:** luego entramos en una etapa diferente de actividad cerebral en la que el cuerpo se "apaga" de la mayoría de las sensaciones, esto se conoce como **estado de ondas cerebrales Theta**, y esto permite que nuestra conciencia deje de identificarse tanto con el cuerpo físico a tal punto que después pueda enfocarse en el **Cuerpo Astral** como su caparazón /

vehículo. En otras palabras, es el escenario perfecto para tener experiencias fuera del cuerpo. Esta etapa también se logra con la meditación profunda y, a través de ella, podemos establecer una conexión mental con dimensiones superiores y con nuestro ser superior. Tristemente, la mayoría de nosotros no estamos acostumbrados a experimentar esta etapa de la actividad cerebral por mucho tiempo y rápidamente caemos en la siguiente etapa.

3) **Delta**. La etapa de la onda cerebral Delta es cuando perdemos el conocimiento completo, es cuando simplemente nos "apagamos" y esto dura unos 30 minutos. El Delta lo arruina todo cuando queremos ser conscientes de tener una experiencia fuera del cuerpo, y esto le sucede a la mayoría de las personas todas las noches.

Después de la etapa Delta nuestro cerebro entra nuevamente en las etapas de actividad de onda cerebral Theta y Alfa y el Cuerpo Astral se separa del cuerpo físico y vaga libremente en la 5ª dimensión, sin embargo, normalmente no notamos esto porque después del "apagón" causado por la etapa Delta, nuestro cerebro tiene dificultades para recuperar la conciencia. Finalmente ganamos una forma de conciencia mínima, pero esto no es suficiente para darnos cuenta de lo que está sucediendo, y debido a esto, solemos comenzar a soñar. Muchas personas también tienden a olvidar sus sueños y simplemente creen que no soñaron en absoluto.

Así que, en otras palabras, tu Cuerpo Astral deja a tu cuerpo físico cada vez que duermes y después de todo este tiempo probablemente ni siquiera te hayas dado cuenta. Sin embargo, nuestra capacidad para mantener la conciencia puede verse gravemente dañada por nuestro cerebro físico que está

disparando ondas interferentes (delta) hacia nosotros, así como nuestra falta general de conciencia y práctica de tomar conciencia del astral (ver más abajo):

¿Pero por qué suceden los sueños y cuál es su diferencia de los Viajes Astrales?

Los sueños ocurren porque la persona ni siquiera está medio consciente durante el sueño, al igual que las personas no están 100% conscientes durante el día. Si lo estuvieran, estaríamos rodeados de genios. Y debido a esta falta de conciencia, la persona comienza a "proyectar" recuerdos y pensamientos en el Mundo Astral o 5ª dimensión. Dado que la persona no está muy consciente, entonces no puede controlar estas proyecciones y se identifica/es atraída a ellas, siguiendo estas ilusiones que van a ninguna parte.

Entonces la persona básicamente crea una especie de "escudo de ilusión" a su alrededor que evita que observe el verdadero Mundo Astral.

Me gusta describir esto como usar un visor de realidad virtual que muestra recuerdos y pensamientos que la persona sigue sin percibir que podría estar, por ejemplo, en un hermoso bosque del Mundo Astral, y si esa persona pudiera quitarse el visor entonces realmente podría ver ese hermoso bosque astral.

He estado en muchas situaciones en el Astral donde he visto a gente caminando en sus cuerpos astrales con una mirada en blanco, murmurando palabras y repitiendo acciones diarias como el trabajar, muy similar a los individuos que son sonámbulos. En algunas ocasiones me he acercado a ellos y les he dicho que estaban soñando, esto con el objetivo de ver si podía lograr que tomaran conciencia en el Astral, pero de alguna manera no pudieron escucharme y siguieron soñando.



Por supuesto, es mucho mejor y más productivo lograr tener viajes astrales en lugar de soñar, pero los sueños no deben verse como invenciones inútiles de la mente, ya que también contienen un lenguaje específico y mensajes internos que provienen de los deseos reprimidos de nuestra mente subconsciente a los que podemos escuchar y luego tratar de convertirlos realidad en el mundo físico. Son un sistema de retroalimentación. Durante los sueños también recibimos mensajes de la "supraconciencia", ese yo superior dentro de nosotros, esa mente universal a la que estamos conectados que nos puede dar mensajes o signos importantes para nuestro desarrollo evolutivo. Es por esta razón que debemos mantener un diario de los sueños. Recomiendo estudiar el trabajo de Carl Jung, ya que puede ayudar a comprender el simbolismo en los sueños.

Algunos sueños son de naturaleza profética también, y es una sensación increíble cuando vuelves a leer tu diario de los sueños para revisar que de hecho, habías escrito el sueño profético algún tiempo antes de que ocurriera. Recuerdo que una vez soñé que iba en bicicleta con un amigo en una concurrida

calle de Estados Unidos y nos estábamos divirtiendo mucho. Luego, un mes después, el amigo del sueño, que vivía en otra ciudad, vino a visitarme y sugirió que alquiláramos algunas bicicletas para ir al centro de San Diego. Lo hicimos, y de repente todas las imágenes del sueño empezaron a sucederme, y le conté sobre el sueño y al final del día pude mostrarle lo que había escrito en el diario, y quedó asombrado la exactitud de lo que había ocurrido. Este es solo uno de los muchos sueños proféticos que he tenido en mi vida.

Entonces, como mencioné anteriormente, el Salir en Astral es básicamente la habilidad de quitar esa ilusión causada por los sueños y percibir el Mundo Astral tal como es en su forma pura, sin ilusiones o fabricaciones de la mente, sin elementos imaginarios del sueño. Esto se puede lograr de dos maneras que explicaré ahora: *Proyección Astral y Sueño Lúcido.*

Proyección Astral

La Proyección Astral es cuando una persona se acuesta y conscientemente comienza a realizar ciertas técnicas para evitar tanto el "apagón" como el estado de sueño que le sigue a fin de tener una experiencia directa del mundo Astral fuera del cuerpo físico.

Al hacer esto correctamente, la persona siente que el cuerpo físico se ha dormido y no responde mientras la mente todavía está consciente. Al detener los constantes estímulos del

cuerpo físico, la mente puede separar fácilmente el cuerpo astral del cuerpo físico; en ese punto, la mente experimentará inmediatamente la dimensión astral.

Como mencionamos anteriormente, el proceso de separar el Cuerpo Astral del Cuerpo Físico sucede todas las noches cuando la persona se duerme, pero la persona siempre desconoce este fenómeno porque ha perdido el conocimiento, e incluso cuando esa persona recupera algún tipo de conciencia — Esta conciencia queda muy limitada, confusa y centrada en el sueño aunque realmente se encuentre en el plano astral—.

Sueños Lúcidos

Los sueños lúcidos, por otro lado, suceden cuando la persona ya ha perdido el conocimiento, comienza a soñar, pero luego con el uso de técnicas específicas practicadas durante el día, la persona se da cuenta de que está durmiendo y deja de seguir las imágenes de sueño /creaciones de su mente y comienza a explorar el Mundo Astral en su lugar.

Normalmente en esta situación, el Mundo Astral conserva imágenes de sueño, por lo que la persona no está tan consciente y el Mundo Astral no se ve con tanta "claridad" como cuando se hace el Viaje Astral de forma directa, pero la persona todavía puede explorar y experimentar el Mundo Astral en gran medida, especialmente conforme el estado de sueño se desvanece.

La persona también puede interactuar conscientemente con las imágenes y personajes del sueño y obtener cierta información, ya que estos contienen el conocimiento de la mente subconsciente y

superconsciente de ese individuo. Por lo tanto, los sueños lúcidos tienen muchos grados de "claridad", todo depende de cuán consciente estés a la hora de tenerlos.

Así que sin más preámbulos vayamos ahora a la parte práctica del libro.

Capítulo 5: Preparación Para el Viaje Astral

La parte más importante de la proyección astral es tener la mentalidad correcta. Si estás constantemente nervioso, temiendo lo desconocido, siendo negativo, etc., entonces será muy difícil para ti viajar astralmente.

De hecho, la palabra "difícil" debe eliminarse de tu vocabulario. El viaje astral está dirigido principalmente por la mente. Al viajar en el astral y explorar el mundo de los sueños, te darás cuenta de lo rápido que tus pensamientos se vuelven realidad en estos planos, por lo tanto, debes comenzar a entrenar la mente para aumentar tus posibilidades de viajar en el astral con éxito.

La Habitación

Debes hacer un esfuerzo para mantener tu habitación limpia y ordenada. Las habitaciones desordenadas traen energías negativas pesadas. Mantén tu habitación con buen olor, sugiero usar inciensos y aceites aromáticos o velas aromáticas.

Convierte tu habitación en tu propio santuario mágico si lo deseas.

Si es posible, trata de que tu cama apunte hacia el norte (es decir, con la cabeza hacia el norte cuando duermes), esto aumenta en gran medida tus posibilidades de salir del cuerpo. Si esto no es posible, intenta apuntar hacia el este.

El sonido es importante, no recomiendo escuchar mucho rock pesado, heavy metal o música desarmoniosa. Escuchar música clásica o de relajación antes de ir a dormir es una buena idea.

También evita ver la televisión al menos 1 hora antes de acostarte, ya que las imágenes estarán frescas e impresas en tu mente.

Siempre duerme boca arriba, esto se llama posición de cúbito dorsal. La mejor hora para dormir es entre las 9:30 - 10:00 p.m. Tu cuerpo y mente se sincronizan con el ciclo nocturno y, al sintonizarte con las vibraciones y ciclos de la naturaleza, maximizarás tus posibilidades. Sin embargo, si no puedes seguir este horario de noche, no permitas que eso te impida intentarlo; se entiende que todos tienen diferentes horarios ocupados que no pueden verse comprometidos.

Ten una cena muy ligera por lo menos una hora o más

antes de acostarte.

La Mentalidad

Nunca debes pensar en que algo malo o negativo te puede suceder.

Cuando te recuestes, dite a ti mismo: "Voy a salir en Astral", entrena tu mente con esa afirmación.

Asegúrate de estar libre de desorden mental. El viaje astral no es un momento para obsesionarse o reflexionar sobre temores, ansiedades y preocupaciones diarias. Todo esto interferirá con tu capacidad para abandonar el cuerpo e incluso podría generar una experiencia negativa.

Algunos ejercicios de respiración simples y prácticas meditativas para la relajación son una buena idea. Tómate tu tiempo antes de comenzar, si lo deseas, enciende un incienso o realiza otras rutinas que te ayuden a enfocarte en el momento y preocuparte menos por lo que te sucedió durante el día. No utilices Facebook o YouTube en estas horas o tu mente se preocupará por ese estímulo e interferirá con tu capacidad para salir del cuerpo.

Duración

La duración antes de que ocurra una experiencia fuera del cuerpo dependerá por completo de la voluntad de la persona. Si no estás logrando la experiencia fuera del cuerpo y tampoco puedes dormir, pero no tienes que ir al trabajo o a la escuela al día siguiente, o esa noche no importa qué tan bien duermas, entonces no dejes de usar las técnicas (resumidas a continuación) mientras permanezcas en la cama. Hubo momentos en los que no tenía nada que hacer al día siguiente y tampoco tenía sueño—lo cual era una condición perfecta para probar la técnica hasta las 7 a.m. de la mañana. Alrededor de esta hora finalmente comenzaba a sentir sueño, lo que significaba tener que luchar para no quedarme dormido al continuar haciendo la técnica. Entonces, finalmente después de una noche de intentarlo, lograba tener la experiencia fuera del cuerpo. Para mí, por alguna razón, ser incapaz de dormirme por un tiempo hasta que finalmente empiece a sentirme adormilado a última hora de la mañana me funciona muy bien para lograr una experiencia fuera del cuerpo.

También debes practicar cada una de las técnicas que estoy por presentarte durante al menos 2 semanas cada una, **no mezcles técnicas durante la misma noche**.

Capítulo 6: Técnicas Para Salir Fuera del Cuerpo

Después de seguir los consejos de preparación y recostarte boca arriba, cierra los ojos, luego procede a decir esta frase: "Madre divina, ayúdame a tener un viaje astral". "Padre divino, ayúdame a tener un astral". Nota: más adelante te hablaré del por qué mencionamos a la Madre Divina o al Padre Divino en el capítulo 11. Luego, procede a usar una técnica, como por ejemplo:

La Técnica del Mantra FARAON

Un **Mantra** es una palabra cuyos sonidos activan los Chakras (puntos de energía) en el cuerpo. Los mantras para salir del cuerpo físico activan los Chakras específicos que ayudarán a la persona a abandonar su cuerpo.

Toma aliento y pronuncia

Fffffaaaaaaaaaa

[respira]

Rrrrrrraaaaaaaa

[respira]

Ooooonnnn

Toma un respiro y comienza de nuevo con Fffffaaaaaaaaaa y así sucesivamente …

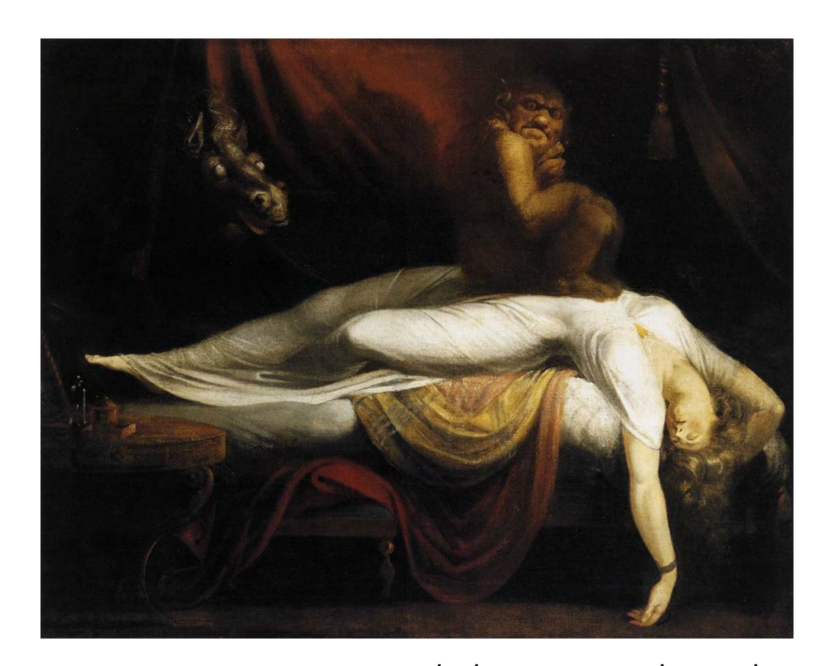
Dependiendo de lo cansado que estés, sentirás somnolencia y el mantra se volverá difícil de pronunciar, esto está bien y es deseable.

La persona también puede elegir decir el mantra verbalmente al principio y luego cambiar a hacerlo mentalmente (especialmente si la persona no se siente cansada) o hacerlo mentalmente desde el principio. Todo esto es aceptable, aunque hacerlo verbalmente podría tener un mayor efecto y evitar que te quedes dormido.

Si se hace correctamente y con práctica, el cuerpo de la persona se dormirá, pero su mente permanecerá despierta. La persona puede experimentar alguno o todos de los siguientes:

- Una sensación de hormigueo en el cuerpo
- Una sensación de electricidad recorriendo el cuerpo
- Escuchar sonidos extraños
- Incapaz de mover el cuerpo
- Escuchar sonidos extraños
- Sentir el cuerpo liviano o pesado o realmente sentir como si alguien estuviera sentado encima de él.

Este último punto es importante porque muchas personas lo describen como un fantasma o demonio que se sienta encima de ellos lo cual puede ser aterrador, pero en realidad tiene que ver con los cambios y efectos del cuerpo astral sobre el físico durante la fase de su desapego natural del cuerpo físico. Como dijimos antes, es algo que sucede cada vez que dormimos, pero esta vez nuestra percepción está despierta y atenta desde el principio.



Una pintura antigua representando la creencia de un demonio o fantasma sentado sobre tu cuerpo. En realidad, son solo los efectos físicos del cuerpo astral desconectándose.

Por lo tanto, es importante hacer una pausa aquí y pasar al tema de la parálisis del sueño.

Parálisis del Sueño

Un fenómeno que muchas personas experimentan durante el sueño y que los asusta profundamente es la parálisis del sueño. Cuando esto sucede, la persona describe que no puede mover su cuerpo físico y, a veces, oye ruidos o siente el fenómeno que acabamos de mencionar de un peso presionando sobre su cuerpo.

Tememos a lo que no comprendemos y, desafortunadamente, tener estas experiencias sin una comprensión clara hace que la gente quiera evitarlas a toda costa. La mayoría de las personas que experimentan etapas tempranas de experiencias fuera del cuerpo desconocen por completo el hecho de que, debido a que pudieron sentir la parálisis del sueño, estaban muy cerca de entrar en la dimensión astral, y que no era nada que temer. Comprende que cualquier temor a experimentar con estos fenómenos te impedirá tener viajes astrales.

Por esta razón, en este capítulo explicaremos cómo lidiar con la parálisis del sueño.

Algunas teorías afirman que la parálisis del sueño resulta de un sueño en etapa de MOR (Movimientos Oculares Rápidos) que se ve interrumpido. Lo que normalmente induce atonía muscular completa (debilidad muscular) para evitar que el durmiente represente sus sueños en el físico (una vez rompí una mesa de noche y casi me rompí el pie al representar un sueño, es decir, di una patada cuando soñaba). Cómo ves la parálisis del sueño es un fenómeno muy útil y natural del cuerpo humano, esta evita que salgas corriendo de tu habitación y brinques al vacío

mientras duermes.

Cualquiera que sea la razón por la cual ocurra la parálisis del sueño, debemos aprender a utilizarla en nuestra ventaja, ya que no poder movernos/sentir el cuerpo físico es una excelente herramienta para experimentar el mundo astral. Es durante la parálisis del sueño cuando podemos inducir fácilmente una experiencia fuera del cuerpo.

Así que siempre mantén estas 3 reglas durante la parálisis del sueño:

1. Mantén la calma



Luchar solo traerá más ansiedad lo que le dará un tono negativo a la experiencia y te sacará de la mentalidad correcta. **Cuando estás en parálisis del sueño, debes concentrarte en realizar la mantralización mentalmente que discutimos anteriormente, o cualquier otra técnica que estés utilizando para lograr la experiencia fuera del cuerpo.**

2. No temas

Nada malo te puede pasar durante este tiempo. Siempre pasas por esta etapa de parálisis pero siempre estás inconsciente y no te das cuenta. Todas las mañanas te despiertas sin rasguños/sin daños y si estás leyendo este libro, entonces no estás muerto ni la parálisis del sueño será una causa de muerte.

La mente es muy fuerte en la dimensión astral, por lo que los pensamientos se convertirán en realidad. Esta es la razón por la cual la mente puede ser muy útil aquí pero también puede ser una influencia negativa. Es por eso que debes aprender a controlarla ya que todos tus miedos se volverán "reales" o al menos visiblemente se manifestarán de alguna manera en el astral.

Después de muchos años de tener viajes astrales, me di cuenta de que lo que la mayoría de la gente describe como fantasmas o demonios no son más que creaciones de la mente. Recuerdo que un día vi una película de terror llamada "Mamá", sobre dos niñas que perdieron a su madre, que luego regresa como un fantasma. La película fue bastante aterradora y la vi a la mitad de la noche, así que cuando fui a la cama tenía la imagen del fantasma impresa en mi mente. Esa noche fui capaz de tener un viaje astral y ¿qué fue lo primero que vi? ¡A Mamá! el fantasma de la película.

Sin embargo, durante este viaje astral y gracias a mis años de experiencia, supe que mi mente había creado la imagen de este monstruo y que el monstruo en sí mismo estaba allí sin hacer nada, una creación mental que estaba esperando mis instrucciones. Si hubiera perdido el control de mi mente y temiera

ser atacado por él, entonces este monstruo habría ido directo hacia mí con intención de atacarme, pero como no fue así, simplemente se quedó allí sin programación propia. Sin embargo, su aspecto era demasiado perturbador como para continuar teniendo el viaje astral y no pude permanecer en el astral por mucho tiempo.

3. No pierdas tu tiempo

Si has experimentado parálisis del sueño en el pasado, sabrás una cosa: no sucede muy a menudo.

De ahora en adelante cuando suceda, estarás consciente de que tu cuerpo físico está dormido y que te encontrarás en un momento propicio para hacer la transición a la dimensión astral. Es por esta misma razón que debes acoger y tratar de sacar provecho de esta experiencia. Ahora discutiremos el procedimiento para lograr esta transición.

El proceso de separar tu cuerpo astral de tu cuerpo físico.

Así que has estado practicando para inducir una experiencia fuera del cuerpo, quizá usaste un mantra u otra técnica y te encuentras tendido en tu cama experimentando todo tipo de sensaciones. Es posible que hayas tenido una sensación de hormigueo en tu cuerpo, puedes o no haber escuchado ruidos extraños o sentir pesos sentados encima de ti y tal vez después has sentido que no puedes mover tu cuerpo físico. ¡Felicidades, ya estás listo!

Te darás cuenta de que la mayoría de las veces cuando sientes la parálisis del sueño, podrás ver tu habitación, cama y cuerpo como si tuvieras los ojos abiertos por la noche. Aunque como mencionamos anteriormente en el procedimiento de preparación, en realidad habías cerrado los ojos cuando te recostaste en tu cama. De hecho, tus ojos están cerrados pero estás viendo a través de tus ojos astrales.

Es en ese momento que puedes probar las siguientes **técnicas para separar tu cuerpo astral de tu cuerpo físico**. Ten en cuenta, como mencionamos anteriormente, que tu cuerpo astral **siempre** se desprende de tu cuerpo físico cuando se va a dormir, y también es cierto que aunque el cuerpo astral se separa del cuerpo físico, siempre está conectado a él a través de un cordón plateado; un poderoso "cordón del destino" que no puede ser cortado por nadie más que por los ángeles de la muerte cuando es el momento de la transición al mundo de los muertos. La única diferencia cuando tu cuerpo astral se desprende en estas ocasiones es que estás siendo consciente de ello.

Ten en cuenta que no debes tomar nada en este libro como un absoluto ya que todos somos diferentes, lo que funciona para algunos podría no funcionar para otros. Hay personas que descubren que es natural y fácil dejar su cuerpo físico después de experimentar una parálisis del sueño; a otros les puede resultar más difícil. Además, no debes entrenar tu mente para creer que solo hay una forma de hacer las cosas, puedes inventar tus propias técnicas, *etc.*

Las que vamos a enumerar aquí son solo algunas **técnicas para facilitar el proceso de desprenderte de tu cuerpo físico con tu cuerpo astral**, y estas técnicas se basan en las enseñanzas que he recibido, las cosas que he aprendido y los comentarios de las experiencias de otras personas. Elige cualquiera o todas estas técnicas como mejor te convenga:

1. Levantarte de la cama

Después de estar experimentando la parálisis del sueño y todo lo que describí anteriormente, la técnica más simple para abandonar tu cuerpo físico con tu cuerpo astral es levantarte de la cama como lo haces normalmente con tu cuerpo físico, excepto que esta vez lo harás concentrándote en tu cuerpo astral.

Cuando experimentes la parálisis del sueño, relájate, sigue haciendo tu técnica de mantralización mentalmente y haz los

mismos movimientos que normalmente harías para levantarte de la cama pero sin forzarlo, sin aplicar demasiado esfuerzo. Puedes contar hasta tres y luego voltear al lado de la cama del que normalmente te levantas y posteriormente levantarte. Si fallas, relájate, cuenta hasta tres y vuelve a intentarlo. A veces incluso puedes sentir una parte de ti separándose de tu cuerpo físico mientras que otras partes no se separan y sientes como si fueras arrastrado de vuelta a tu cuerpo físico. Esto está bien, solo sigue intentándolo, casi lo logras.

2. La técnica de las manos fantasmales

Cuando experimentas parálisis del sueño, relájate, sigue haciendo mentalmente tu técnica astral e imagina que estás desprendiendo **tus manos fantasmales**, es decir, imagina tu cuerpo astral como una envoltura translúcida que cubre tu cuerpo como una capa externa que tiene la misma forma que tu cuerpo, en otras palabras, como una figura fantasmal de ti. Y lo que quieres hacer es primero separar estas manos fantasmales astrales. No hagas esto con mucho esfuerzo físico ni con movimientos bruscos que puedan despertarte, solo usa principalmente tu imaginación y una vez que realmente veas estas manos fantasmales que se desprenden de tu cuerpo físico colócalas al frente donde puedas verlas.

Ahora que puedes ver tus manos astrales, trata de levantarte de la cama con este cuerpo astral fantasmal usando los mismos movimientos que usas normalmente cuando te levantas de la cama con tu cuerpo físico, excepto que esta vez lo harás

suavemente y te enfocarás en hacerlo con tu cuerpo astral.

¡Eso es todo, esa es la forma en que esta técnica funciona!

3. La técnica de rodar

Cuando estés en la parálisis del sueño, relájate, luego rueda con tu cuerpo astral a un lado de la cama tantas veces como necesites para ser expulsado de la cama y libre de tu cuerpo físico.

4. La técnica de la soga

Imagina que hay una soga colgando encima de ti, visible o invisible. Imagina que la agarras con tus manos astrales y comienzas a jalar tu cuerpo astral hasta que dejas tu cuerpo físico.

5. La técnica de la teletransportación

Esta es la técnica que más uso en la actualidad. Al sentir los efectos de transición en tu cuerpo o en la parálisis del sueño, imagínate ser teletransportado a un lugar dentro de la habitación, este podría ser, por ejemplo, a unos pocos metros al lado de tu cama, debido a que estás familiarizado con tus entornos, esta visualización debería ser fácil. Siente que estás allí, viendo desde

allí, y serás teletransportado allí con tu cuerpo astral.

Estas fueron solo algunas técnicas básicas de desprendimiento. También podrías inventar las tuyas propias.

Una vez que te levantes de la cama con tu cuerpo astral, mantén la calma. Puedes mirar tu cuerpo físico si quieres, pero esto no es recomendable ya que pensar en tu cuerpo físico te arrastrará de nuevo a él. De hecho, pronto aprenderás que permanecer en el astral requiere mucha concentración. No te preocupes de no poder volver a tu cuerpo físico, porque pronto aprenderás que de hecho, es difícil durar mucho tiempo en el astral.

Si miras fijamente tu cuerpo físico, puede que veas a tu cuerpo físico durmiendo, puede que veas al cordón plateado que conduce a él, o podrías no encontrar tu cuerpo físico, que también es algo normal ya que ahora estás en una dimensión diferente, y a veces podrás ver cosas del mundo físico y otras veces no. Es por eso que hay gente que sale en astral y puede ver a otras personas interactuando normalmente en el plano físico sin ser percibida. O también puede que salgas en astral y nunca veas un equivalente tanto de objetos como personas. Esto se debe a que la dimensión astral es una dimensión completamente distinta pero al estar tan familiarizado con la dimensión física, hay ocasiones que podrías observarla desde el mundo astral. Esto último es muy interesante porque si puedes llegar a ver ambas dimensiones: la astral y la física, entonces estás observando lo mismo que los "médiums" y "clarividentes" pero desde la dimensión astral.

Es decir, la habilidad de observar otra dimensión al mismo tiempo se aprende por medio de la familiarización; cuando ya has vivido una experiencia, se vuelve más fácil volverla a experimentar si así lo buscas.

También puedes ver el equivalente astral de cosas, personas, animales y lugares. A veces, un lugar que conoces bien en lo físico podría ser completamente diferente en el astral.

Capítulo 7 : Más Técnicas Para Salir Fuera del Cuerpo

Ahora que comprendes los conceptos básicos, exploremos más métodos para salir en astral.

La Técnica del Mantra LARASS

La persona debe tomar aire y pronunciar

Lllllaaaaaaaaaaaa

[toma aire]

Rrrrrrraaaaaaaa

[toma aire]

Sssssssssssssssssss

Toma un respiro y comienza de nuevo con Lllllaaaaaaaaaa y así sucesivamente...

Nota: La "L" se pronuncia como "Ele" no como "Elle".

Dependiendo de cuán cansado estés, sentirás somnolencia y el mantra será difícil de pronunciar. Esto está bien y es deseable.

La persona también puede optar por decir el mantra verbalmente al principio y luego cambiar para hacerlo mentalmente (especialmente si la persona no se siente cansada) o hacerlo mentalmente desde el principio, todo esto es aceptable, aunque hacerlo verbalmente podría tener mayor efecto.

Si se hace correctamente y con práctica, el cuerpo de la persona se dormirá, pero la mente de la persona permanecerá despierta.

La Técnica del Mantra EGIPTO

La persona toma aire y pronuncia

Eeeeeeeeeeeeee

[toma aire]

Gggiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiipppppppppp

[toma aire]

Tttooooooooooooooooooo

Toma aire y vuelve a empezar con Eeeeeeeeeee y así sucesivamente…

La Técnica del Mantra RUSTI

La persona toma aire y pronuncia

Rrrruuuuuuuuuuu

[toma aire]

Sssssssssssssssssssssssss

[toma aire]

Tiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiii

Toma aire y vuelve a empezar con Rrrruuuuuuuuuuu y así sucesivamente…

La Técnica del Mantra Tai re re re re re

La persona toma aire y pronuncia

Tttaaaiiiiii

[toma aire]

Re re re re re (La "r" es suave, es decir "ere")

[toma aire]

Tttaaaiiiiii

[toma aire]

Re re re re re

Toma aire y vuelve a empezar con Tttaaiiiii y así sucesivamente…

La Técnica del Sonido de Grillo

Esta técnica consiste en buscar el sonido del grillo. Probablemente hayas escuchado este sonido de grillo dentro de tu cabeza en algunas ocasiones en tu vida, es similar al sonido que escuchas cuando dejas un televisor viejo encendido sin señal o lo enciendes pero sin volumen. Algunos electrodomésticos también producen este sutil sonido vibratorio cuando están en espera.

Una vez que escuches este sonido de grillo dentro de tu cabeza, concéntrate en él, mientras más lo hagas, más claro sonará.

Haz esto cuando estés acostado en la cama listo para ir a dormir y boca arriba, tendrá un efecto similar al de los mantras, así que sigue el procedimiento.

Uno puede potenciar esta técnica al escuchar el sonido de un verdadero grillo por la noche o una grabación, luego notarás que este sonido resuena dentro de tu cabeza. Esta es la glándula pineal que está siendo estimulada a través de la concentración.

Esta es la razón por la cual los grillos representan la voz de la conciencia en muchas culturas, religiones, y cuentos de hadas ¿recuerdas a Pepito Grillo en la caricatura de Pinocho de Disney?



Símbolo Azteca del Grillo Fuera del Castillo de Chapultepec, México

La Técnica de la Alarma del Reloj

Esta técnica consiste en configurar un despertador para que suene muchas veces durante la noche, lo que sin dudas te despertará para que apagues la alarma, y esto te dejará cansado y con sueño debido a que esta no es tu hora normal de despertar; y si estás trabajando con la idea de tener una experiencia fuera del cuerpo, volverás a dormirte utilizando una de las otras técnicas, como Mantras. Como estás cansado, tu cuerpo no tendrá problemas para relajarse y dormir, mientras que tu mente permanecerá despierta mientras sigues haciendo un Mantra. La alarma se puede configurar muchas veces durante la noche para maximizar tus posibilidades.

Las Técnicas de Sonido Binaural/Theta

Esta técnica es muy interesante debido a las vibraciones obvias que sentirás en tu cuerpo. Consigue un reproductor de MP3, iPhone, reproductor de CD, *etc.* y un buen par de auriculares cómodos (el aspecto de comodidad es muy importante), o también puedes usar bocinas.

Ahora, descarga cualquier sonido/música binaural para Viajes Astrales y escúchala. Estos sonidos se pueden encontrar en internet, especialmente en YouTube, buscando las palabras clave: proyección astral, binaural, canción, sonido. También hay sitios web si los busca en Google que te permiten convertir videos de YouTube a Mp3.

Muchas veces al usarlos sentirás una sensación de

hormigueo en tu cuerpo, esto puede aumentar progresivamente. A medida que sientas el hormigueo, realiza las otras técnicas o mantras para salir del cuerpo físico.

Un viajero astral experto puede tener una experiencia fuera del cuerpo durante el día con esta técnica, pero el principiante tal vez necesite otras consideraciones para lograrlo; se necesita algo de somnolencia/pesadez, también el practicante podría beber una copa de vino o té para dormir para ayudar a relajarse.

Tal vez hayas intentado esta técnica anteriormente sin éxito, pero esto quizás tenga que ver con el hecho de que carecías de los otros consejos de este libro (qué hacer durante la parálisis del sueño, las técnicas de desprendimiento del cuerpo astral, etc.). Entonces, si juntas todo, garantizo que los resultados serán altamente positivos.

Máscaras de Sueño

¡Ahora esto es algo que vale la pena probar!

Las máscaras de sueño, también conocidas como Máscaras Para Sueños Lúcidos (Búscalas en Google) son básicamente antifaces para dormir que se ponen cuando vas a la cama y que incorporan tecnologías en forma de señales visuales o auditivas para inducir la Proyección Astral o los Sueños Lúcidos. Funcionan de manera similar a los chequeos de realidad (una técnica de sueño lúcido que analizaremos en un capítulo posterior).

He probado algunas de ellas, en su mayoría diseños de bricolaje, y puedo decirte que son excelentes ayudas para lograr las experiencias fuera del cuerpo.

Los diseños más populares y básicos consisten en una máscara para dormir con diodos de luz (similares a luces LED) a la altura de los ojos y un temporizador incorporado. Una vez que se enciende la máscara, los diodos de luz comenzarán a parpadear después de 45 a 60 minutos y parpadearán durante unos segundos después de algunos intervalos.

La idea es tener la máscara puesta mientras comienzas a soñar. Mientras sueñas, de repente verás el mundo de los sueños volverse de un color específico (el color de los diodos de luz) o ver fuertes de destellos de esa luz, o incluso hasta ver a una ambulancia acercándose en tu sueño. En ese momento te detienes en tu sueño y te preguntas "¿qué diablos?" y es entonces cuando descubres que estás soñando, que tienes la máscara puesta, y te vuelves lúcido, lo que te permitirá comenzar a explorar el sueño de forma conscientemente, o tratar de lograr una proyección astral a partir de un sueño lúcido (como se discutirá

posteriormente en el capítulo).

Alternativamente, los destellos de luz podrían despertarte repentinamente, aunque todavía estés cansado y con sueño, y esto puede dejarte en un estado de volver a dormirte rápidamente pero con una conciencia más fresca. O ser despertado ligeramente te pondrá en un estado de parálisis del sueño, en cuyo caso ya has leído en este libro las técnicas para usar este estado para tu beneficio y separarte de tu cuerpo físico.

45 - 60 minutos después de acostarse se cree que es el momento en que la mayoría de la gente atraviesa el estado Theta y tiene MOR (Movimientos Oculares Rápidos), como mencionamos antes, este es el estado perfecto para lograr una experiencia fuera del cuerpo, y cuando idealmente una máscara de sueño debería encender sus señales.

En mi opinión, estas máscaras fueron realmente efectivas, pero tuvieron sus inconvenientes, especialmente en el uso a largo plazo. El principal problema era que no eran cómodas, pesaban un poco y, a veces, incluso se podían sentir las partes, nada como una máscara para dormir regular, por lo que a veces era difícil sentirse lo suficientemente cómodo como para dormir y yo terminaba hasta harto de ellas.

Además, las máscaras básicas usaban una de esas baterías de celda de monedas como las que se usan en las calculadoras junto con diodos de luz que son esos foquitos que se usan en los árboles de navidad y que es tecnología vieja. Esto causaba que la energía se consumiera rápidamente; en los primeros 1-3 usos, las luces eran demasiado intensas y me despertaban sobresaltado y molesto, entonces los siguientes 3 usos serían perfectos para lograr el Sueño lúcido o la Proyección Astral, pero luego las próximas veces la intensidad sería

demasiado baja para causar cualquier efecto debido a la batería baja. Entre estas máscaras baratas había muchos proyectos de bricolaje que podías hacer por menos de $ 30 (busca en Google máscara de bricolaje para sueños lúcidos).

Otro problema es que no todos experimentan el estado de Movimientos Oculares Rápidos Theta 45 - 60 minutos después de acostarse. Para contrarrestar esto, se crearon máscaras programables en las que se podía configurar un temporizador, intervalos intermitentes, modificar la duración, *etc.*

Después, lanzaron productos verdaderamente serios; máscaras que podrían detectar Movimientos Oculares Rápidos a través de sensores de infrarrojos y activar las luces intermitentes. El mejor de todos fue el Novadreamer, que era programable y también tenía ajustes de sonido, esta era definitivamente la tecnología de vanguardia, convirtiéndolo en el mejor producto en aquel entonces. Últimamente he tenido la oportunidad de ver el producto y darme cuenta de que usa un gran compartimento en la máscara además de dos baterías AAA que probablemente la harían muy incómoda para dormir, y la gente ha dicho que tenía muchas "activaciones falsas", por ejemplo, dicen que en ocasiones mover tu cabeza por la noche podría ser percibido como un MOR por la máscara, lo que activaría la señal lumínica o de sonido. También se vendía por cerca de $1000 dólares americanos inicialmente. Actualmente la Nova Dreamer ha sido descontinuada y es difícil de conseguir.

Luego se lanzó al mercado otra máscara llamada "REM-

Dreamer", esta máscara actualmente se vende por $200, tiene una batería de tipo celda que la hace mucho más cómoda que el antiguo Novadreamer y los usuarios dicen que tiene una alta tasa de éxito con mejores sensores infrarrojos de detección de Movimientos Oculares Rápidos y tecnología. El REM Dreamer usa luces LED y una intensidad constante que no depende de la duración de la batería.

Debido al renovado interés últimamente en las experiencias fuera del cuerpo, se están desarrollando nuevas máscaras, muchas de ellas han sido posibles a través de sitios de financiamiento colectivo como Kickstarter.com. Una que hace poco salió en el mercado se llama "Remee". Se está comercializando como la primera máscara inductora de sueños lúcidos que es cómoda y asequible, pero totalmente funcional. El mejor atributo de esta máscara es su comodidad, es exactamente como una máscara de sueño regular lo cual la haría lo suficientemente cómoda para dormir con ella diariamente. También es altamente programable y esto se puede hacer a través de su sitio web. La máscara usa LEDS reales en lugar de los viejos diodos de luz usados en árboles de Navidad, lo que hace que la batería dure hasta 5 meses antes de requerir cambiarse.



He estado usando esta máscara por un tiempo y me ha ayudado a tener muchas experiencias astrales. Sin embargo, yo soy un experimentado viajero astral y otras personas podrían requerir de un tiempo de práctica con la máscara para lograr las experiencias.

Las ventajas que tiene remee es que es casi tan cómodo como un antifaz para dormir común y corriente, y tiene muchas programaciones que se pueden hacer por medio de su sitio web.

Originalmente la máscara costaba $100 dólares americanos y actualmente se puede conseguir por la mitad, es por eso que vale la pena adquirir una.

Aunque he descubierto que una máscara como esta es algo que no se puede usar todas las noches, ya que he notado que el cerebro se empieza a acostumbrar y a desarrollar resistencia: mi cuerpo me despierta antes de que se accione la máscara o me impide volver a dormirme rápidamente una vez despierto. Es como si quisiera evitar las luces. Por esta razón se

tiene que estar reprogramando la máscara con distintos tiempos, intervalos y tipos de señales.

En conclusión, he descubierto que estas máscaras de sueño son solo una herramienta más, pero debemos utilizar todo tipo de técnicas en la semana para lograr tener viajes astrales y sueños lúcidos.

Aplicaciones

Descargué una aplicación de la App Store en mi iPhone llamada "Lucid Dreamer", fue gratis y fácil de usar. En realidad, es muy similar a un reloj despertador, excepto que produce música suave (también puede ser binaural) y apaga la pantalla para inducir un estado leve de alerta sin despertarte por completo. Esto sucede muchas veces durante la noche en diferentes intervalos (configuré la mía para que comience después de 56 minutos de irme a la cama), y luego continúe haciéndolo durante toda la noche. El objetivo de la aplicación es alejarte de los sueños profundos cuando estás completamente inconsciente y ponerte en estado Theta para lograr un viaje astral.

Debo decir que era tan simple que estaba escéptico de que funcionaría. Para mi sorpresa, me hizo ponerme lúcido en mi sueño, así que hice lo mío (induje una experiencia fuera del cuerpo), y a la mañana siguiente cuando desperté estaba muy feliz ya que había pasado un tiempo desde la última vez que tuve una experiencia de viaje astral, y luego recordé que había puesto la app Lucid Dreamer y me gustó ver que funcionó la primera vez. Sin embargo, recuerda que soy un viajero astral experto, y de lo contrario usar esta aplicación podría dar resultados de inmediato o podría requerir algo de tiempo.

Debes configurar Lucid Dreamer para que comience después de que haya transcurrido un período de tiempo específico en el que creas que estarás completamente dormido.

Vi otras aplicaciones similares, algunas de ellas gratuitas, algunas de ellas de pago pero no las he probado. Para buscarlas simplemente usa las palabras clave "Sueño Lúcido".

El Futuro de la Tecnología Para Viajes Astrales

Actualmente mi maestro Dharmapa se encuentra desarrollando nueva tecnología para inducir viajes astrales y sueños lúcidos por medio del sonido y la vibración. Una vez que esta tecnología esté disponible seré de los primeros en probarla y darla a conocer.

Capítulo 8: La Técnica Mágica de la Trompeta de Ángel

Espero que estés listo para una técnica de viaje astral súper interesante, ya que esta implica magia elemental real. Los elementales, también conocidos como "Elementales de la Naturaleza" se refieren a las almas de animales, plantas y minerales. No sé si son técnicamente las almas, pero sé que son básicamente cuerpos astrales de animales, plantas y minerales que tienen una inteligencia superior, diferentes manifestaciones y trabajan de la mano con la naturaleza. Aunque son muy inteligentes, también son absolutamente ingenuos como los niños pequeños.

Se dice que los gnomos y las hadas son elementales de la naturaleza que cada persona puede percibir de forma diferente, e inspiran fábulas e historias. Los niños que tienen la glándula pineal todavía no atrofiada a veces pueden verlos. Por lo que los niños miran fijamente con sus ojos a cosas que no podemos ver o tienen "amigos imaginarios".

Las personas que han trabajado en el campo o con la naturaleza toda su vida también parecen ser capaces de percibirlos en ocasiones; te cuentan historias del día en que vieron a un hombre corriendo en el campo y que de repente desapareció en una roca y cómo unos días más tarde verían al mismo hombre salir de la roca para desaparecer de nuevo en

alguna parte. No es ningún secreto que las culturas como los nativos americanos tienen vínculos muy fuertes con la naturaleza, desarrollan relaciones con los elementales y se convierten en chamanes y magos de la naturaleza.

Los humanos atraviesan un período de evolución en el ámbito físico en el cual comenzamos nuestra existencia física como minerales, luego a través de miles de vidas evolucionamos en plantas, luego en animales y luego llegamos a nuestra existencia humana.

En todo ese proceso de evolución antes de alcanzar el escenario humano, nosotros desarrollamos y cargamos un cuerpo astral que tenía la forma de elemental de la naturaleza.

En nuestra etapa humana nuestro cuerpo astral ya no tiene forma de elemental de la naturaleza, pero la información de este elemental se encuentra fusionada a nosotros y es parte de nuestro ADN. Este elemental contiene toda la información de nuestro desarrollo en el mundo físico la cual necesitamos para ayudarnos en el viaje más difícil que es la evolución humana.

Aún podemos invocar nuestro propio elemental evolucionado de la naturaleza y pedirle que interceda por nosotros y se comunique con otros elementales de la naturaleza para producir magia y desarrollar relaciones con otros elementales, esto se conoce como la magia elemental. Esto algo que la gente de muchas culturas utilizó con frecuencia en el pasado y los grupos modernos como los wiccanos y mucha gente de la nueva era todavía usan.



Árbol de Trompeta de Ángel o Brugmansia

La siguiente magia elementa me la enseñó mi maestro Dharmapa Rimpoche. Para esta magia es necesario tener un árbol de Trompeta del Ángel (Brugmansia). Estos árboles son populares en climas templados y cálidos, y son muy atractivos con sus grandes flores parecidas a trompetas de coloración amarilla, naranja o blanca.

Se debe cuidar el árbol, regarlo a menudo y establecer una relación con él, hablar con él, acariciar sus flores y el tronco y una vez que se establece una relación, uno puede colocarse junto a él y decir lo siguiente:

"Padre mío, tú que eres mi verdadero ser, mi Dios interno, te pido que por favor ordenes a mi intercesor elemental a que se comunique con el elemental de este Árbol de la Trompeta de Ángel, y le pida ayuda para ayudarme a tener un Viaje Astral al ir a la cama. Querida trompeta de ángel, por favor, ayúdame, te ruego, KAAAAAAAAAMMMMM, KAAAAAAAAAMMMMM, KAAAAAAAAAMMMMM."

Luego toma una flor seca del árbol y ponla debajo de tu almohada, y cuando vayas a dormir usa este nuevo Mantra: (Inhala)

KAAAAAAAAAMMMMM,

(Inhala)

KAAAAAAAAAMMMMM, *etc.* lo cual también se puede hacer mentalmente siguiendo los consejos previamente discutidos en el libro.

Sin embargo, con esta magia se presenta algo insólito. En esta ocasión vas a recibir ayuda directa del elemental de la Trompeta de Ángel que se presentará en el Astral. El elemental puede verse como un niño humano, pero también puede adoptar formas similares. En mi caso, parecía ser una especie de árbol adolescente. Básicamente un árbol con piernas y brazos y rasgos faciales. Por lo tanto, es importante estar relajado y no tener miedo.

El elemental me ayudó cuando estaba en parálisis del sueño para sacar mi cuerpo físico. Fue una sensación tan extraña ver a este niño árbol hablando delante de mí y le dije que necesitaba que me ayudara a salir de mi cuerpo todas las noches cada vez que pudiera. Le pregunté su nombre y dijo que su nombre era "Yoaka". Su personalidad era como un cachorro,

completamente inocente.

Bajamos las escaleras en la versión de la dimensión astral de la casa en la que vivía y visitamos mi pequeño acuario de arrecife que tenía en la cocina. Había estado teniendo problemas con los corales que se veían cada vez peor a pesar de que estaba dándole mantenimiento, tomando pruebas, y los parámetros parecían estar perfectos. Le pregunté a Yoaka si podía comunicarse con los corales y decirme qué pasaba con ellos. Por alguna razón, Yoaka desapareció repentinamente y escuché a los corales susurrar con una voz muy aguda. Me acerqué y pude escuchar claramente lo que estaban diciendo: "¡La luz, la luz, es demasiado fuerte!"

A la mañana siguiente fui a visitar al árbol de trompeta de ángel y le prometí cuidarlo y regarlo todos los días. En cuanto a mi acuario, comencé a tomar algunas medidas para corregir la intensidad de la luz como alzar la lámpara y conseguir una balastra regulable para reducir la intensidad.

Unos días después, mi maestro, que tiene sus sentidos especiales totalmente despiertos, estaba de visita en la ciudad. Él no sabía nada sobre el mantenimiento de los arrecifes, y mientras estábamos cenando en la cocina se me ocurrió preguntarle si podía comunicarse con los corales y descubrir por qué se veían tan mal. Esto lo hice con la intención de averiguar si lo que había experimentado en el astral era cierto o solo imaginación, por lo que no le dije que había hablado con ellos en el astral hace unos días. Él se quedó en silencio por unos segundos y luego dijo "La luz es demasiado intensa para los fragmentos de coral que todavía son muy pequeños. Es buena para colonias de corales más grandes pero no para piezas pequeñas".

Esto fue impresionante ya que comprobó que mi experiencia en el astral era verdadera. Como puedes ver, la comunicación con los elementales es muy útil y una experiencia maravillosa, el conocimiento que puedes obtener se puede aplicar a muchos campos diferentes. Hay miles de diferentes tipos de elementales con los que uno puede interactuar, todos se ven distintos y tienen diferentes propiedades, algunos de ellos por ejemplo, son buenos para curar, incluso pueden curar a distancia, otros como las plantas de Aloe son excelentes para la protección contra fuerzas negativas, y los árboles de trompeta de ángel son buenos para sacarte en astral.

Cabe decir que en esta experiencia de comunicación con los elementales en el mundo astral, pude entender lo que decían en perfecto español. ¿A qué se debe eso?

Yo creo que en el astral los idiomas como los conocemos no existen y al comunicarte con cualquier ser, la mente astral convierte la comunicación en algo que podamos entender perfectamente. ¡Eso explica por qué los elementales me hablaban en perfecto español!

Capítulo 9: Tus Primeros Pasos en la Dimensión Astral

Recuerdo que durante mis primeras experiencias fuera del cuerpo físico, estaba explorando la dimensión astral con un campo de visión y movimiento similar a un orbe, lo que por supuesto hizo la navegación más complicada, y también sentí un poco de vértigo por no tener un cuerpo. Esto se puede resolver fácilmente, todo lo que necesitas hacer es usar tu mente para moldear tu cuerpo astral. Solo imagina un cuerpo translúcido que pueda moverse de la misma forma que lo haces con tu cuerpo físico, esto facilitará la navegación e interacción, pero la mayoría de las personas que tienen un viaje astral ya experimentan el uso de este cuerpo translúcido desde la primera vez, lo que significa que nuestra mente está muy acostumbrada a tener un cuerpo con cabeza, dos piernas y dos brazos, pero solo menciono la experiencia del orbe en caso de que te suceda.

¡Una de las cosas más geniales del mundo astral es que puedes volar! Así que prueba esta nueva y maravillosa experiencia, ¡es realmente divertido!

Solo da un salto y usa tu imaginación para dirigirte y moverte. Si quieres llegar al techo de tu casa, sal, da un salto e imagina aterrizar en la azotea. Con el tiempo podrás volar por las ciudades y a gran velocidad, solo requiere práctica.

En caso de que te sientas pesado y tengas dificultades

para despegar, puedes intentar una técnica simple: da un pequeño salto y cruza las piernas como si estuvieras sentado en el aire, como en posición de meditación. Luego, apunta el dedo índice hacia arriba y concéntrate en flotar y en ganar altitud, y lentamente te moverás hacia arriba. Si quieres bajar, apunta con el dedo hacia abajo.

Una de las preguntas que me hacen a menudo es: una vez que estoy en el astral, ¿qué debo hacer?

Las posibilidades son ilimitadas, por supuesto. Yo sugeriría explorar primero el entorno de tu habitación, tratar de tocar objetos y ver cómo se sienten. También puedes intentar pasar la mano por la pared. Al principio se sentirá como una pared normal, incluso puedes sentir la textura, pero con un poco de presión adicional tu mano la atravesará.

Como he mencionado antes, tu cuerpo físico puede o no estar presente. Si notas que no está allí, no es inusual ya que te encuentras en un espacio dimensional superior, y se supone que no es exactamente igual a tu entorno físico. Sin embargo, si está allí, ten cuidado de mirarlo, ya que hacerlo puede atraerte de regreso a él.

De hecho, permanecer en la dimensión astral es difícil, requiere mucha concentración para no caer en un sueño o despertarte, así que trata de mantenerte lo más calmado posible. Podrías comenzar a sentirte somnoliento y/o perder la concentración, o tu campo de visión podría comenzar a perder claridad: todas estas son señales de que estás a punto de caer en un sueño o despertarte, no querrás eso. En el astral debes mantener tus emociones bajo control, nunca demasiado emocionado, nunca apresurado, nunca asustado, o arruinarás la experiencia.

Si alguna vez viste la película "La Matrix" te habrás dado cuenta de que los personajes estaban en perfecta calma cuando estaban dentro de la Matrix. Así es como debes estar cuando viajes astralmente.

Cómo mantenerte conectado al astral

Si crees que estás a punto de caer en un sueño o te despiertas, comienza a tocar objetos que parecen sólidos en el astral, como las paredes. Tendrán una sensación similar al de la dimensión física y ayudarán a mantenerte anclado al astral.

También puedes juntar las palmas de las manos en una posición de oración y también juntar las plantas de los pies. Las palmas y las plantas de los pies tienen vórtices muy poderosos para interactuar con el mundo, colocarlos juntos te ayuda a

concentrarte y mantenerte en el momento.

Visibilidad Astral

Al explorar el astral, notarás diferentes grados de claridad, por ejemplo, ya que la mayoría de las experiencias fuera del cuerpo ocurren en la noche, entonces el astral podría verse oscuro, pero esto es realmente una cuestión mental, ya que en realidad el astral no tiene períodos nocturnos. Además, tu visión podría volverse borrosa, lo que es una señal de perder concentración y despertarte o comenzar a soñar.

Mientras más consciente seas durante el diario vivir, más claro y más nítido será el astral cuando tengas tu experiencia. En otras palabras, la claridad en el astral depende de tu nivel general de conciencia.

Puedes aumentar tu visibilidad/conciencia astral al estar en un estado constante de atención durante el día, no soñar despierto ni pensar en cosas tontas, no pensar excesivamente o estar preocupado todo el tiempo. La meditación de atención plena también es muy recomendable para aumentar tu conciencia ya que el propósito de la meditación es mantenerte en el momento, enfocado y sin dejarte llevar por la mente.

Una vez que estás en el astral, las técnicas mencionadas anteriormente para mantenerte conectado te ayudarán a aumentar tu visibilidad, luz y claridad, pero hay otra técnica realmente poderosa para ayudarte con esto, solo di la siguiente oración con mucha fe y concentración. :

"Madre divina, te ruego que por favor me brindes más claridad, dame más luz para que pueda ver mejor"

La oración no tiene que ser exactamente así, sino que

debe contener las palabras "Madre Divina", "por favor" y pidiendo claridad, mejor visión, luz, *etc.*

Verás entonces cómo el mundo astral comienza a iluminarse.

Viajar a lugares lejanos

Además de explorar los alrededores de tu habitación, intenta dar un paseo por la calle, o intentar viajar a otro país. Uno de mis lugares preferidos para ir es Egipto, también es un lugar donde la mayoría de la gente siente conexión, así que mi consejo es salir primero de tu casa y luego pensar en Egipto. Podrías imaginar las pirámides y luego pedir lo siguiente:

"¡Madre Divina (o Padre Divino) por favor llévame a Egipto!"

Luego haz un salto y mantén la imagen de Egipto en tu mente.

Ahora comenzarás a sentir una fuerza que te mueve a altas velocidades en el aire. Hay ocasiones en las que podrías comenzar a ser "aspirado" por el suelo, lo que significa que la forma más rápida de llegar a Egipto es una línea recta que cruza la tierra, o simplemente podrías aparecerán instantáneamente en Egipto. Cualquiera de estas son formas en las que se suele viajar largas distancias en el astral.

Si atraviesas objetos o te mareas, o la velocidad es tan rápida que no puedes ver bien y comienzas a sentir vértigo, entonces simplemente recuerda relajarte, mantén la imagen de tu destino en tu mente y pon la palma de tu mano en tu plexo solar (ombligo). El plexo solar es el centro de las emociones y cubrirlo con la palma de la mano evita que absorbas la información que te está alterando. Puedes usar el comando que cité anteriormente para viajar a donde quieras.

Mis Viajes a Egipto

En uno de mis primeros viajes astrales a Egipto, pude visitar las pirámides y estar dentro de la Gran Pirámide de Keops. Estaba oscuro por dentro y me conducían por diferentes pasillos, viendo estatuas antropomórficas y máscaras de animales, y las imágenes de dioses y guardianes del pasado. Este tipo de experiencias astrales son espiritualmente importantes. Probablemente me estaban dando la bienvenida o estaba teniendo una iniciación; luego todo se oscureció y desperté, aunque la experiencia continuó en mis cuerpos internos sin que me diera cuenta conscientemente.

En un segundo viaje astral a Egipto, le pedí a mi madre divina que me llevaran a Egipto otra vez y esta vez me llevaron a un museo egipcio. Caminé, mirando las inestimables piezas arqueológicas. Al despertar, recordé que había visto que el museo tenía muchas balaustradas de un estilo clásico en particular. Inmediatamente busqué en Google "Museo Egipcio" y encontré imágenes del museo de El Cairo, que era exactamente el mismo museo que visité en el astral, y muchas de las imágenes mostraban las mismas balaustradas que servían como prueba de que realmente lo visité. Hace unos meses, antes de terminar este libro, tuve la oportunidad de finalmente visitar el Museo de El Cairo en el plano físico ¡y fue increíble ver muchas de las piezas que vi en el astral!

Finalmente, en la tercera vez que visité Egipto en el astral, originalmente había pedido ver la Atlántida. En su lugar, fui llevado a la Gran Esfinge y descendí por una entrada subterránea en la pata derecha de la Esfinge. Había un túnel, parecía una

chimenea hecha de ladrillos de color arena, y no podía ver el fondo. Estaba oscuro y comencé a descender, flotando por el oscuro túnel. Aunque parezca extraño, parecía haber algunas antorchas dentro. Entonces finalmente llegué a una habitación que estaba llena de figuras y artefactos dorados. No podía entender qué eran estos artefactos, pero casi todo parecía estar hecho de oro. También vi placas con figuras doradas como si las hubieran esculpido en oro en lugar de usar pinturas. Esto fue interesante porque más tarde leí en alguna parte que los atlantes no llegaron a incorporar completamente la pintura como un medio de expresión artística, por lo que usaron pinturas solo para pintar sus casas, lo que se correlaciona con el tipo de arte que vi que usaba imágenes hechas de oro (o un material dorado) esculpido.

Desde mi experiencia, he leído muchas historias que hablan de la habitación oculta bajo la pata derecha de la Esfinge, muchos autores de la nueva era, particularmente Edgar Cayce, la describen como "una sala de registros" que contiene toda la sabiduría de la civilización perdida de Atlantis y la verdadera historia de la raza humana. Algunos de estos autores realmente dicen que estos artefactos fueron rescatados de la Atlántida antes de que se hundiera. ¡Esto es increíble ya que todo se relaciona con mi experiencia y creo que muchas de estas historias probablemente vinieron de personas que pudieron tener experiencias fuera del cuerpo e ir a estos lugares como yo!

Los arqueólogos también han excavado bajo la pata derecha de la Esfinge tratando de encontrar estos tesoros y encontraron un sistema de corredores y habitaciones que estaban vacías. La explicación más fácil es que estos tesoros han sido saqueados ... Sin embargo, mi maestro me asegura que estos tesoros permanecen seguros en la 4ª dimensión. Creo que esto último debe ser el caso porque cuando visité físicamente Egipto

recientemente, tuve la oportunidad de estar dentro de la Gran Pirámide de Keops y hacer una práctica interna con la ayuda de mi maestro.

Dentro de la Gran Pirámide está la llamada Cámara del Rey, que fue encontrada vacía por los arqueólogos. En el interior hay un ataúd de piedra o bóveda que supuestamente podría haber contenido los restos de Keops, sin embargo, el ataúd parecía haber sido terminado de prisa sin muchos detalles, y lo mismo puede decirse de la cámara que no tiene ningún detalle, algo que es contrario de las otras tumbas de Faraón encontradas en Egipto. Entonces, ¿por qué un faraón invertiría tanto esfuerzo, años y detalles creando la Gran Esfinge y dejaría su cámara y su ataúd sin ningún tipo de decoración o inscripción?

Según mi maestro, el lugar está lleno de tesoros y la verdadera momia y el ataúd de Keops están en la 4ª dimensión, pero la cámara desnuda es todo lo que podemos ver en la 3ª dimensión. Esto es parte de la magia del antiguo Egipto, así que creo que lo mismo sucede con las cámaras debajo de la Esfinge que parecían estar vacías cuando las visité en el mismo tour en el físico.

Crear cosas en el astral.

Esta es una forma realmente genial de ver la ley de la atracción en acción (los pensamientos se vuelven realidad). Una vez que tengas una experiencia fuera del cuerpo, simplemente imagina algo que quieras que aparezca. Me gusta imaginar que puedo disparar bolas de energía de mis manos, así que miro fijamente a mi palma derecha e imagino que se forma una bola de energía ¡y así sucede!

Luego puedes practicar cambiando el color de la bola de energía a verde, rojo, naranja, azul, púrpura, lo que quieras. Este es un buen ejercicio para tu creatividad. Entonces puedes intentar crear otras cosas como espadas, escudos, autos, *etc.* Si puedes pensarlo, puedes crearlo en el astral. Cuanto mejor sea tu imaginación, más rápido se crearán las cosas. En lo físico, se aplican los mismos principios, pero dado que hay más leyes, las cosas no ocurren instantáneamente ni simplemente aparecen: tienen que pasar por procesos largos que requieren muchos pasos y situaciones; como evitar la interferencia negativa y participar activamente a través del trabajo físico, las colaboraciones, *etc.*

En otras palabras, los pensamientos primero deben pasar por más leyes, tiempo y energía mental para ser cristalizados en el físico. En el mundo Astral, el presente, el pasado y el futuro suceden al mismo tiempo, razón por la cual los pensamientos se manifiestan instantáneamente. Esto se debe a que el Astral tiene 12 leyes mientras que el mundo físico en el que vivimos tiene 48. Recuerda: menos leyes significa seres más felices, y cuantas más leyes haya, más complicaciones y más sufrimiento ocurren.

Capítulo 10: Técnicas de Sueños Lúcidos

Como comentamos anteriormente, los sueños lúcidos es "despertar en un sueño" o tomar conciencia de estar soñando. Esto también es genial ya que podemos explorar nuestro mundo de sueños e interactuar y recopilar información de nuestra mente subconsciente o, con la práctica, eliminar el paisaje de sueño creado por la mente e interactuar con el mundo astral más puro.

La película "Inception (El Origen)", un éxito reciente de Hollywood dirigido por Christopher Nolan habla de los sueños lúcidos: en la película, un equipo usa algún tipo de tecnología para inducir sueños lúcidos colectivos a fin de "sembrar" ideas en la mente de una persona, interactuando con la persona en el mundo de los sueños sin dejar de estar conscientes.

Al igual que en la película, interactuar con tus sueños puede ser fascinante: puedes encontrar las respuestas sobre ti y cómo funciona tu mente, y también puedes usar el mundo de los sueños subjetivos como una puerta de entrada al mundo astral objetivo.

Practicar técnicas de proyección astral también puede desencadenar sueños lúcidos. Por ejemplo, si usas una máscara de sueño y esta se activa y manda señales durante un sueño, puedes tomar conciencia de tu entorno en el mundo de los sueños y luego elegir explorar el mundo de los sueños en lugar de optar

por deshacer el mundo del sueño para ver el astral en forma pura.

La mayoría de las técnicas de sueños lúcidos se basan en "verificaciones de la realidad": se realizan durante el día y se repiten en un sueño.

Jalar el dedo

Esta verificación de realidad consiste en tirar de tu dedo índice (tira de él con fuerza pero sin lastimarte) y pregúntate si estás en el mundo físico o en un sueño lúcido. Esto debes hacerlo muchas veces al día; de hecho, es un recordatorio constante, mientras más lo hagas más posibilidades tendrás de tener un sueño lúcido. Puedes hacer esto en cualquier lugar sin que nadie se dé cuenta, la pregunta puede hacerse mentalmente. Siempre debes dar la respuesta, ahora esta es la parte interesante; Si repetidamente haces esta técnica durante el día, automáticamente recordarás hacerlo mientras sueñas y cuando tires de tu dedo en el astral, si tiras lo suficientemente fuerte, el dedo se estirará como una goma. Como esto será algo verdaderamente inusual, tu respuesta será "estoy soñando" y en ese momento obtendrás una conciencia instantánea de estar en un sueño. Esta es la técnica que más utilizo actualmente.

Brincar

Esta es otra verificación de realidad similar a tirar del dedo. Simplemente pregúntate si estás en el mundo físico o en el mundo

de los sueños, y da un pequeño salto. Si haces esto en el sueño, comenzarás a flotar y sabrás con seguridad que estás soñando. El único inconveniente con esta técnica es que es más difícil no ser notado por otras personas cuando se hace en público, pero es una poderosa verificación de realidad.

Tótems

En la película Inception, cuando una persona se encontraba en un sueño, podían sacar su tótem para saber si estaban en su propio sueño o en el de otra persona. En este caso, un tótem era un objeto especial que tenía algo que solo ellos podían identificar.

Por ejemplo, objetos comunes de tamaño de bolsillo que eran más ligeros de lo normal, como un dado especialmente tallado. Debido que la tecnología aún no llega allí, es poco probable que nos encontremos en el sueño de otra persona (poco probable pero no imposible, de hecho logré hacer una incepción muy importante a alguien y hablaré de ello en mi siguiente libro), pero aún podemos usar tótems como controles de realidad para saber si estamos soñando.

Desearás elegir un objeto pequeño que puedas mantener contigo en todo momento. A lo largo del día, cada vez que veas o toques este objeto, haz una verificación de realidad. Entonces, en tus sueños, es probable que saques ese artículo y lo uses para

hacer una verificación de realidad. Es probable que en tu sueño el tótem se vea o se sienta distinto o extraño de lo que estabas acostumbrado, y esto puede activar tu conciencia para hacerte comprender que estás soñando.

Evacuación

Cuando era niño solía tener muchas pesadillas causadas por mirar los monstruos en las portadas de cintas de video de terror, así como en anuncios de la TV. En mis sueños, me perseguían estos monstruos y me despertaba cubierto de sudor y aterrorizado. Había un monstruo en particular que a menudo aparecía en mis sueños y me asustaba. Así que creé una técnica para despertarme del sueño (puedes recordar que hablé de esto al principio del libro, y cómo utilicé esta técnica para luego habilitar un viaje astral). Cuando comenzaba a sentirme atemorizado en un sueño que se estaba convirtiendo en una pesadilla, abría mis párpados en el sueño lo más posible, lo que en realidad causaba que mis párpados físicos se abrieran y esto me despertaba rápidamente de la pesadilla en un estado de alerta, y luego en mi habitación me ponía de pie para encender las luces y tratar de evitar dormirme hasta estar seguro de que estaba despierto y no en la pesadilla.

Una vez que hayas realizado una verificación de realidad y sepas que estás soñando, abre los párpados en el sueño lo más que puedas y esto te despertará. Debes aprender con la práctica a controlarlo para que esto no te despierte rápidamente y alertado, sino más bien con la suficiente suavidad como para sacarte del sueño y echar un rápido vistazo a tu habitación, pero todavía sintiéndote somnoliento en lugar de alerta y sudoroso.

Si lo haces correctamente, te encontrarás en tu habitación con parálisis del sueño, y luego podrás probar las técnicas de separación para tener un viaje astral.

Hipnotismo

El hipnotismo es una herramienta poderosa para salir en astral, pero también puede ayudarte a cambiar muchas cosas de ti para hacerte más exitoso en la vida.

Puedes hacer la siguiente clave hipnótica: cuando te acuestes para dormir, relaja tu cuerpo, respira profundo, deja que empieces a sentir cansancio y luego empieza a contar del número 1 al 33.

Al estar en el conteo, detente en cualquier número entre el 18 y el 33 inclusive, y después di la siguiente frase 3 veces: "Que mi mente mantenga este comando en mi memoria, permanentemente y en todo momento, y haga todo lo posible para cumplirlo".

Después di el comando, que en este caso sería: "Voy a tener un viaje astral". Dilo 3 veces.

Después di: "Que este comando se cumpla", 3 veces.

Y finalmente empieza a contar en cuenta regresiva a partir del número en el que te detuviste y hasta llegar a cero.

Lo más probable es que te quedes dormido cuando empieces a hacer el conteo regresivo, eso está bien puesto que ya habías declarado los comandos. Tendrás un viaje astral directo, u obtendrás lucidez en tu sueño.

Interacción con personajes del sueño

Es posible interactuar con personajes del sueño. La mayoría de las personas que verás mientras estás teniendo sueños lúcidos no son personas reales, ni sus cuerpos astrales (bueno, algunos lo son, pero lo discutiremos en otro capítulo), sino que son más bien creaciones de tu propia mente. Por lo tanto, están conectados a tu mente en muchos niveles (consciente, inconsciente, infraconsciente, súper consciente). Puedes interrogarlos o dar órdenes a estos personajes como un método de comunicación para todos los aspectos de tu ser.

¿Cómo saber si son personajes creados por tu mente o si son seres reales? Hay una técnica para hacerlo: hazles preguntas sobre ellos, si les preguntas cómo se llaman, puede que te den su nombre, pero si tu pregunta es un poco más compleja, como por ejemplo: "¿cuál es tu misión?" "¿De dónde vienes?" "¿A qué te dedicas?", no sabrán cómo responder, se quedarán trabados, y podrían hacerte perder el tiempo. Pero si, por el contrario, les haces preguntas sobre ti, te responderán en un lenguaje directo o simbólico, y esto será una gran ayuda de estudio, por lo que es importante que anotes lo que te dijeron en un diario cuando despiertes. También puedes darles comandos positivos para que los lleven directamente a tu mente. Una forma de hacer esto sería, por ejemplo, decirles: "Dile a mi mente que quiero ser más sociable", "dile a mi mente que quiero ser más positivo", "dile a mi mente que quiero tener más confianza en mí mismo", *etc.*

Recuerda que estos personajes están creados por tu mente y por ende, tienen una conexión directa con la misma, por lo que

tus comandos tendrán muchos efectos positivos que empezarás a notar posteriormente en tu vida.

Pasar de un Sueño Lúcido al Astral Puro

Al tener un Sueño Lúcido, ya estás en el Mundo Astral, la Quinta Dimensión, pero como "te despertaste" en un sueño, tu visión sigue siendo borrosa con paisajes de ensueño y personajes que, si no tienes cuidado y concentración, te harán dormirte nuevamente y perder la conciencia.

Para este tipo de ocasiones, la mejor estrategia es ignorar todos los escenarios y personajes actuales y comenzar a enfocarte en lo que quieres hacer y hacia dónde quieres ir; después, el escenario y los personajes del sueño desaparecerán y podrás ver el Astral en su forma pura. Con la práctica, al mantener tu concentración, los objetos de sueños desaparecerán y verás el astral con más claridad. Pero en ocasiones, esto a veces se dificulta. Ha habido momentos en los que me he visto atrapado en una habitación de sueño sin saber cómo salir.

Cuando esto suceda, usa la técnica de evacuación antes descrita: simplemente concéntrate en abrir tus párpados físicos. Si tienes éxito te verás en tu habitación con parálisis de sueño y podrás hacer un desdoblamiento directo al astral.

También, en un sueño lúcido puedes usar una oración a la Madre Divina para ayudarte a eliminar las ilusiones de la mente:

"Madre Divina, te ruego que por favor me brindes más claridad, dame más luz para que pueda ver mejor, por favor quita todo el sueño y déjame ver el mundo astral puro"

Capítulo 11: Conocer Gente Fuera del Cuerpo Físico

Existen cinco tipos de personas con las que te encontrarás mientras tienes un viaje astral: Creaciones mentales, seres iluminados, otros viajeros del mundo físico, residentes astrales temporales, y residentes astrales permanentes. ¿Cómo se puede distinguir entre ellos?

Creaciones Mentales

Las creaciones mentales son las ocurrencias más comunes. El mundo astral que incluye, por supuesto, los sueños están llenos de ellos. Representan los pensamientos que tuviste durante el día, así como los programas y egos, nuevos y viejos, todo lo que llevas en tu mente, que son parte de tu mundo mental interno.

Como comenté anteriormente, uno puede descubrir fácilmente que son creaciones mentales haciéndoles preguntas sobre ellos mismos, por ejemplo, puedes preguntarles cuál es su nombre y la mayoría de las veces no sabrán cómo responder y permanecerán mudos con una mirada en blanco, lo mismo sucederá si se les pregunta, por ejemplo, "¿qué haces para ganarte la vida?".

En el astral, uno puede observar que estas creaciones mentales tienen una programación corta, podrían estar repitiendo cosas que tú hiciste durante el día, hacerte preguntas o intentar hacer interacciones simples que no llevan a ninguna parte, como preguntar "¿dónde está la tienda?".

Verás a la mayoría de ellos cuando sueñas y en sueños lúcidos. Todos estos personajes viven de tu energía mental que esta fuera de control (la mente inconsciente), y conforme más conciencia adquieras en el astral, menos porcentaje de inconsciencia tendrás. De esta forma les estarás restando energía, y no solo a los personajes, sino a los demás objetos y formas abstractas. Si la persona tiene una proyección astral directa en lugar de un sueño lúcido, estas creaciones mentales serán escasas puesto que la mente todavía no ha caído en un estado de inconsciencia. Pero si la persona comienza a perder la conciencia

durante un viaje astral en particular, las creaciones mentales se volverán más comunes hasta que el viajero se encuentre soñando de nuevo y pierda el control total de la experiencia.

Estas creaciones mentales también pueden ser la representación estereotípica que tu mente tiene de alguien que conoces en el físico: por ejemplo, tuve un amigo que sufría de bipolaridad avanzada. Un día yo estaba teniendo un sueño y de repente adquirí lucidez, luego vi a este amigo bipolar corriendo hacia mí y gritando como un loco, como un verdadero loco. En la vida real, por supuesto, él no es tan extremo, pero a veces sí llego a pensar que está un poco loquito, y tal vez esta imagen de él corriendo como loco era su representación estereotípica que mi mente creó.

Ver a la gente corriendo hacia ti y gritando en el astral puede crear un susto, pero en esta sesión yo estaba suficientemente consciente para permanecer tranquilo y no sentirme amenazado. Esto es algo bueno porque de lo contrario, si me hubiese asustado de él y me hubiese escondido, entonces él podría haberme atacado ya que mis temores habrían dado esa programación específica a esta representación mental. En lugar de eso, me quedé allí parado y tranquilo. Él entonces dejó de correr y se detuvo allí a unos centímetros de mí y sin saber qué hacer. Por alguna extraña razón, se me ocurrió pasarle el dedo a través de la frente y le dije "no eres real, simplemente desaparece" y comenzó a temblar, colapsó y desapareció. Eso funcionó tan bien que comencé a hacerlo más a menudo con otras imágenes de sueño que se interponían en mi camino.

Como dije, podría haberme atacado si hubiera mostrado miedo, lo que demuestra que las creaciones mentales pueden ser

programadas por los miedos y emociones, de modo que eso me enseñó que podía programarlas para que hicieran cosas beneficiosas, como cambiar mi modo de pensar. Como discutí antes; me di cuenta de que podía programarlas para darme más confianza, darme más felicidad, *etc.* Después de todo, eran lo que tenía en mi mente, entonces ¿por qué no llenar mi mente con comandos positivos y útiles?

Pronto descubrí que estos personajes en realidad eran un enlace directo a mi mente, a la mente superconsciente, y también a la infraconsciente, y aunque tenían muy poca programación sobre ellos mismos, parecían saber todo sobre mí y, a veces, incluso podían ser un enlace a mi ser superior.

Les decía que necesitaba comunicarme con mi mente sobre un problema que tenía y les preguntaba posibles cursos de acción o les hacía preguntas sobre mí y me respondían; a veces en lenguaje directo, a veces en lenguaje de ensueño, a veces con una representación visual que sería lógica o ilógica (surrealista). También descubrí que podía invocar a mi Padre Divino o Madre Divina a través de ellos. Estoy seguro de que el padre de la psicología analítica, Carl Gustav Jung, también tuvo interacciones similares con su mente a través de sueños lúcidos y viajes astrales, he leído parte de su trabajo sobre interpretación de sueños y arquetipos, y habla de conclusiones similares.

Seres Iluminados

Los seres iluminados se pueden encontrar en el plano astral, pero generalmente solo aparecen cuando tienen un mensaje importante que darte o cuando ven que estás teniendo un progreso espiritual y deciden guiarte. Estos seres pueden aparecer como maestros, santos, dioses y arquetipos.

Los más fáciles de encontrar que también se pueden hacer presentes (mediante la invocación) son la Madre Divina y el Padre Divino. Ellos representan los arquetipos Divino Femenino y Divino Masculino de tu alma, son parte de tu Dios interno y se preocupan por tu evolución espiritual.

La Madre Divina es la más fácil de invocar, ella es la que a veces te consciente. Es con la que resulta más fácil hablar, es más flexible, dulce y afectuosa. El Padre Divino es más estricto, exigente y requiere ciertos méritos para ser invocado. Te mostrarán cosas, te darán el conocimiento y las respuestas que estás buscando, a veces en un lenguaje directo, aunque en su mayoría simbólico. También pueden llevarte a lugares, enseñarte cosas y presentarte a otros seres iluminados.

La invocación del Padre Divino o Madre Divina es la siguiente:

AANNTIIIAAA DAUNA SASTAZAAAAAA

Divina madre (**o padre**) ¡por favor ven aquí!

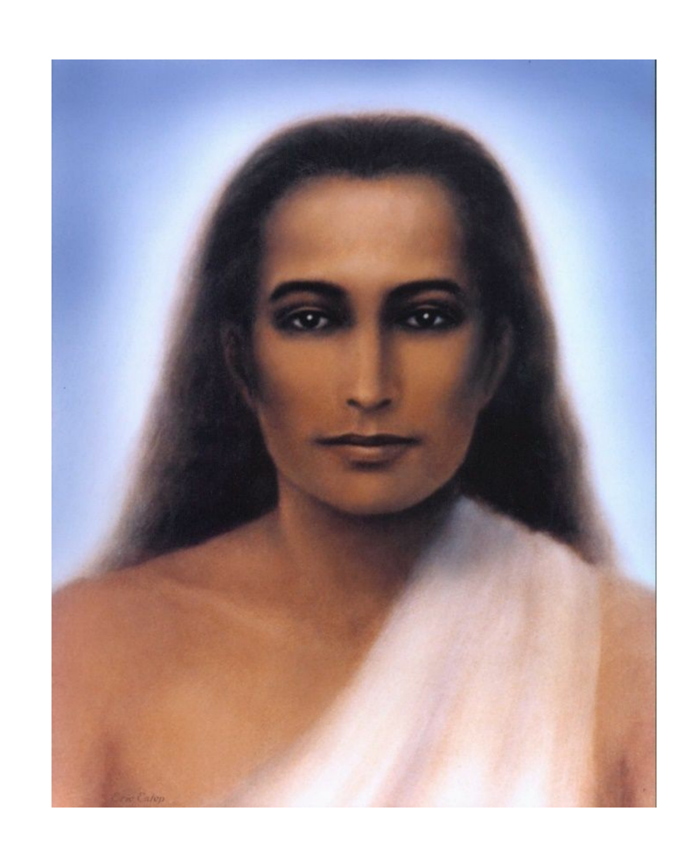
¡En el nombre de la luz, por el poder de la luz, por la majestad de la luz!

Repite esto desde el principio hasta que aparezca la Madre o el Padre Divino.

Siempre sé respetuoso al dirigirte a ellos y siempre di "por favor".

He hecho algunos experimentos en los que me dirijo a una creación mental en forma de una persona como una mujer, por ejemplo, y le pido que traiga a la Madre Divina, o hago la invocación en frente de ella y ella de repente se convierte en la Madre Divina. Tu intuición en el sueño astral o lúcido es más fuerte y sientes que el personaje con la que estás hablando ya no es una creación mental sino algo más poderoso. Lo mismo se aplica al Padre Divino si haces el mismo procedimiento a una creación mental con forma masculina.

He recibido muchas enseñanzas de diferentes Maestros en el astral, y algunas experiencias en verdad que te pueden cambiar la vida, como cuando conocí al maestro Paramahansa Yogananda en el astral y él me permitió ver a su maestro Babaji el inmortal. Sentí una dicha indescriptible y una energía enorme, tanto que me despertó, pero la imagen quedó grabada en mi memoria.



Viajeros Astrales del Mundo Físico

Créelo o no, es difícil discernir entre las creaciones de la mente y las personas reales. La dimensión astral funciona de muchas maneras que son diferentes a la dimensión física, y por esta razón algunas personas que están soñando son transportadas a espacios en el astral en los que interactúan con las proyecciones de su mente (que están soñando) mientras permanecen invisibles para otras personas en el astral. A veces, una persona consciente en el astral puede verlos; especialmente cuando son personas que viven en la misma casa, ya que la casa tiene una poderosa energía de anclaje. Por ejemplo, he visto a mis padres en el astral en algunas ocasiones.

El principal problema con las personas reales en el astral es que siguen soñando. En caso de que alguna vez hayas tenido curiosidad de cómo te ves objetivamente mientras sueñas, esta es una buena oportunidad para descubrirlo. Encontrarás personas que conoces, vistiendo sus ropas habituales, pero cuando les hablas puedes ver que tienen la vista perdida debido a que están siguiendo las imágenes que tienen en su mente, en lugar de estar conscientes de la dimensión astral. Algunas veces, sus proyecciones mentales también pueden ser vistas por el viajero astral. Cuando les hables, difícilmente te escuchan o te entienden y responderán murmurando. Es muy similar a lo que sucede cuando intentas interactuar con personas sonámbulas en el mundo físico.

A veces puedes despertarlos en el astral si les dices que están soñando, pero esto no se recomienda, ya que es muy difícil

hacerlo e incluso si funciona, si la persona no está familiarizada con tener un viaje astral, lo más probable es que solo se hagan conscientes durante segundos —inmediatamente perdiendo la conciencia de nuevo y olvidando todo al día siguiente— por eso solo debes probar despertar a otros viajeros astrales que estén familiarizados con el astral o que realmente quieran hacerlo. Recuerda que el tiempo es precioso, y si desperdicias toda tu energía tratando de hacer contacto con una persona dormida, puedes terminar despertando en tu habitación o caer en un sueño y desperdiciando tu experiencia.

Sin embargo, también puedes conocer a otros viajeros astrales que estén conscientes en el astral. Con la práctica te darás cuenta de que es muy raro verlos. La mayoría de las veces serán creaciones mentales tuyas de tus amigos y familiares. La forma de discernir si son reales es cuando se aproximan y dicen más enunciados, y su interacción tiene más sentido. Tu intuición también juega un papel importante, y si fueran personas reales que conoces, ellos recordarán haberte encontrado en el astral al día siguiente. Parece que existe una conexión que puede hacer que los practicantes se encuentren en el astral sin importar la distancia.

La historia de cómo conocí a una compañera de trabajo en el astral

Una noche estaba en el Astral volando por toda la ciudad y divirtiéndome cuando pasé por encima de una rotonda y escuché que alguien me llamaba. Bajé la vista y vi a una chica de mi

edad llamando "por aquí". Aterricé con precaución ya que pensé que podría ser otra creación de la mente (como dije, conocer personas de verdad y conscientes en el astral es algo inusual) y ella comenzó a hablar conmigo. Me invitó a su casa que estaba justo al lado de la rotonda y de un teléfono público. Una vez que ingresamos a su habitación, empezó a platicarme de unos problemas que tenía; se sentía sola en la vida. Todo el tiempo que pasé en su habitación no estaba seguro de si en verdad estaba escuchando a una persona real, así que solo me dediqué a escuchar pero no dije mucho, recuerdo que pasé bastante tiempo hablando con ella en el astral hasta que desperté.

Dos meses más tarde conseguí un trabajo en una fábrica de dulces (no fue tan divertido como suena) y me presentaron a mi única compañera de trabajo.

Después de saludarla, ella me preguntó —¿Sabes algo sobre los viajes astrales?— a lo que yo contesté —Sí, los tengo todo el tiempo, ¿por qué?—

—Porque recuerdo que te conocí en el Astral—.

Entonces recordé y mencioné el episodio de la rotonda, la casa y la conversación y ella dijo —Sí, era mi casa y esa fui yo —. Me sorprendió mucho ya que era la primera vez que conocí a alguien en el astral a quien después conocí en el plano físico. Otro día me invitó a su casa y resultó que era exactamente la misma casa que había visto en el astral; ¡con la rotonda y el teléfono público! Esto contradice totalmente las explicaciones que muchos científicos dan sobre los fenómenos fuera del cuerpo, que según ellos son productos de la imaginación.

Renuncié a ese trabajo y por varios meses mantuve una

amistad y conversaciones con esta ex compañera. Y un día, sin explicación, no la volví a ver en mis redes sociales. Desapareció de mi vida de la misma manera misteriosa en la que llegó. ¿Habría alguna conexión de vidas pasadas entre nosotros? Quizá nunca lo sabré.

Aparte de mi ex compañera de trabajo, tengo que admitir que no he conocido a muchas otras personas conscientes en el astral; a excepción de mi Maestro, a quien he visto en el astral varias veces y quién posteriormente hablando con él en el plano físico, puede describir con todo detalle nuestra interacción en el Astral y las enseñanzas que impartió.

Recuerdo que un día tuve un viaje astral mientras estaba en la casa de mi Maestro y fui directamente a la sala de estar donde encontré a un grupo de personas con batas blancas y haciendo experimentos; tenían un televisor y lo que parecían ser dispositivos de captura de movimiento, que aparentemente estaban usando para experimentos de detección de movimiento similares a la tecnología en XBOX 360 Kinect y otras consolas de videojuegos. Todo el equipo que yo estaba observando parecía muy real, tenía el mismo aspecto que en el físico, excepto que los científicos no parecían darse cuenta de que estaban en el astral; Probablemente solo estaban repitiendo lo que hacen en el diario vivir. Incluso me mostraron cómo funcionaba todo y estaban muy entusiastas con ello.

Entonces vi a mi maestro en la puerta. Llevaba una gorra que a veces usa en el plano físico y me miró con cautela para ver si yo me encontraba consciente o no, y me preguntó: —¿Qué

pasó, cómo está?—

Yo le dije —Maestro, ¿quién es esta gente?—

—Ellos son unos científicos a los que estoy ayudando con algunos experimentos para desarrollar nuevas tecnologías—

—Ah, muy bien—

—Tengo que encargarme de algunos asuntos, Kensho, ¿por qué no se sienta y los ve trabajando?—

Me senté y los vi trabajando, pero les estaba tomando bastante tiempo haciendo ajustes, tal como lo harían en el mundo físico, así que me aburrí y decidí irme volando por el pasillo y salir de la casa para volar por los aires. Exploré la versión astral del pueblo desde los cielos, y después caí en un sueño.

Al día siguiente, en la mañana, vi a mi Maestro en el plano físico vistiendo la misma gorra y me dijo —Qué pasó, cómo está?— con la misma mirada inquisitiva, queriendo saber si recordaba lo que había sucedido la noche anterior.

—Maestro, usted estaba con un grupo de científicos haciendo algunos experimentos, ¿cierto?— Él sonrió y asintió.

—Entonces, ¿qué estaban haciendo?— Le pregunté

—Los estoy ayudando con la tecnología de detección de movimiento, en el futuro no habrá botones y todo será por detección de movimiento—, continuó explicando que estaba creando incepciones en sus sueños para impulsar avances tecnológicos para el progreso de la humanidad.

No era la primera vez que lo hacía, ya que había

ayudado a personas en diferentes áreas, incluso a músicos y directores de cine. Es por eso que a veces las películas de Hollywood como "La Matrix" parecen tener algunas ideas profundas sobre la vida espiritual y el existencialismo. Por supuesto, él no es el único maestro que ayuda haciendo incepción de ideas en la mente de las personas, ya que hay muchos maestros que están ayudando a la humanidad en diferentes áreas. Siempre escogen a alguien que tiene algún poder o influencia creativa en el mundo y que puede entregar algo valioso a las masas debido a que se está conectando con el "Alma Mundi". Los maestros también pueden hacer lo mismo en la mente de los políticos para evitar o retrasar las guerras. Por supuesto, hay algunas reglas a seguir sobre estas acciones, pero los métodos que usan son perfectamente válidos según la ley del Karma.

Residentes Temporales del Mundo Astral

También es posible encontrarse con residentes astrales temporales. Estas personas vivieron en la tercera dimensión no hace mucho tiempo y ahora viven en la quinta dimensión, en otras palabras, muchos de ellos podrían ser nuestros parientes fallecidos (decimos "temporales" porque la mayoría de la gente en el astral que vino de la tercera dimensión están pasando unas "vacaciones" por así decirlo, y esperando eventualmente regresar al mundo físico). Estos parientes fallecidos también pueden ser difíciles de distinguir de las creaciones mentales. Sin embargo, los parientes muertos se presentan cuando quieren compartir un mensaje importante, o en especial cuando han fallecido recientemente, y al aplicar un poco de discernimiento se puede saber si son en verdad ellos o si son fabricaciones de la mente.

Como comentaba, se les encuentra más frecuentemente cuando acaban de morir, y eso significa que el pariente muerto quería despedirse o compartir algo al pariente vivo para su beneficio.

Otra situación es que el pariente muerto podría estar buscando ayuda para perder una carga kármica que está obstaculizando su avance en la otra vida, y solicita al pariente vivo que resuelva algunos asuntos pendientes que dejó en el mundo físico.

Yo era muy cercano a mi abuela. Cuando ella falleció, después de uno o dos días tuve un viaje astral y de repente, sin pensarlo, me encontraba en su casa. Mi abuela apareció y yo la veía muy preocupada y ansiosa. Inmediatamente fui a abrazarla,

a decirle que la amaba y la extrañaba, y le pregunté por qué estaban tan preocupada. Ella me dijo que tenía unas deudas de dinero que le preocupaban mucho. Yo le dije que ya no se preocupara más, que yo la iba a ayudar pero que por favor ya no estuviera así.

Me causó mucho dolor y ansiedad ver que mi abuela no había descansado inmediatamente después de la muerte.

Al despertarme, le marqué a mi madre y le comenté lo que había sucedido. Mi madre me dijo que uno de sus hermanos debía dinero y que mi abuela le estaba ayudando a pagar la deuda. Finalmente mi familia tuvo que responder para terminar de pagar la deuda.

Un tiempo después volví a ver a mi abuela en el astral. Ahora se veía muy contenta y risueña. Parecía como si hubiera dejado por completo la preocupación que tenía, y ahora estuviese disfrutando verdaderamente del mundo astral. Me pareció como si incluso se estuviera olvidando de mí, no en el mal sentido, sino más bien como si estuviese olvidando la vida que tuvo en el mundo físico y ahora estaba fascinada con su vida astral, y una parte instintiva de ella me había llamado para despedirse y hacerme saber que estaba bien y feliz. Esto es un proceso necesario, ya que la persona fallecida necesita deshacerse del karma que adquirió en su última existencia física, disfrutar de sus vacaciones en el mundo astral y prepararse para volver al mundo físico.

Cuando las personas fallecen, muchas veces se llevan los mismos dolores y pesares que tenían antes de morir sin darse cuenta de que han pasado a vivir a la dimensión astral. Es como

si estuvieran soñando, y el grado de conciencia que tienen en el astral depende en gran medida de su Karma, que también está relacionado con la conciencia que tuvieron durante la vida; si la persona fue en su mayoría buena y tuvo una vida de rectitud, entonces esas decisiones positivas que llevó en vida física le darán una mayor conciencia en el astral. No les toma mucho tiempo a esas personas darse cuenta de que han fallecido y comenzar a disfrutar de sus vidas en el mundo astral de una manera positiva en la cual esta dimensión superior puede volverse como un cielo para ellos. Vivirán felices en esta dimensión hasta que finalmente sea el momento adecuado para que regresen y nazcan de nuevo. Esto puede suceder en una semana o puede tomar muchos años, depende del karma de la persona.

Además, dependiendo de su karma, la persona puede tomar ciertas decisiones sobre dónde y cómo nacer de nuevo. Esta opción se les da a las personas que hicieron buenas obras en la vida, que hicieron el bien mayormente, y especialmente a aquellos que se esforzaron en trabajar en su progreso espiritual. ¿Qué opciones tendrían disponibles? La Madre Divina les guía a través del proceso y les muestra las posibilidades. Es algo como lo siguiente:

"Puedes nacer en esta familia rica. Todo se te dará, pero existe la posibilidad de que nunca te sientas verdaderamente feliz cuando llegues a la adultez y te desvíes del camino espiritual. O bien, está esta otra familia, no tienen tanto dinero, pero siempre habrá pan en la mesa. Son artistas, pueden enseñarte bellos talentos que serán útiles para tu vida adulta... También hay otra posible familia para ti: son pobres, tu padre te abandonará y

pasarás hambre en tu infancia, pero para compensar por ello te daremos una voluntad fuerte, resistencia y la capacidad de liderar a otros y un impulso para lograr grandes cosas y guiar a la humanidad, y tu recompensa será la más grande de todas."

Estos son solo escenarios teóricos de las opciones dadas a una persona que está a punto de renacer de nuevo. Algunas personas que tienen mucho karma acumulado ni siquiera tienen opción.

He tenido destellos de cuando estaba en el plano astral y listo para nacer de nuevo. Parecía como si en un momento dejé de ser una persona anciana que había fallecido recientemente y empecé a ser más joven de nuevo, hasta que me convertí en un niño astral y tuve a mi hermosa Madre Divina que me guiaba (y todavía lo hace). Ella era increíblemente compasiva y dulce conmigo, y me mostraba a la familia en la que iba a nacer. Mientras escribo esto, también recibo recuerdos de mi padre, pero sobre todo recuerdo a mi madre sentada en un sofá que acariciaba suavemente su vientre con una gran sonrisa en su rostro absolutamente feliz por el bebé que iba a nacer dentro de unos meses; siento una increíble sensación cálida y pacífica. Pude sentir un amor indescriptible y un vínculo natural con esta mi madre. Recordé que le lloraba a mi Divina Madre porque estaba tan ansioso por conocer a mi madre física que quería nacer en ese instante y estar en sus brazos. "Pronto", mi divina madre respondería.

Finalmente, cuando llegó el día en que nacería, se sintió como si bajara en una montaña rusa. Traté de aferrarme a

cualquier cosa para no ser absorbido fuera del mundo astral, ¡qué vértigo! Recuerdo a mi madre divina consolándome para dejarme ir hasta que finalmente sentí como haber caído por un tobogán y ser recibido en estado de shock, y con un azote en el trasero. Entonces me cargaron los brazos de mi madre y todo mejoró.

No recuerdo haber tenido otras opciones para nacer, tal vez sí las tuve y no las recuerdo, pero es obvio para mí que debí haber sido una buena persona en mi vida anterior porque nací en una familia maravillosa. Parece que la mayor parte de la humanidad no tiene tanta suerte.

Se dice que a los seres divinos nos dan "la copa del olvido" antes de nacer de nuevo para que podamos vivir mejor nuestras nuevas vidas y disfrutar mejor de nuestro libre albedrío. No sé si eso es solo una alegoría o realmente de hecho olvidamos debido al paso del tiempo y por el gran shock del proceso de nacimiento.

Los niños tienen recuerdos más claros de su vida en la dimensión astral, pero también se olvidan con el pasar del tiempo. Mi Maestro recuerda cada una de las vidas que ha tenido, pero no tengo claro si nació sabiendo o adquirió estos recuerdos cuando se convirtió en Maestro. Usando mi intuición, y pensando en conversaciones que he tenido con él al respecto, parece que cuando verdaderamente llegamos a despertar, nos damos cuenta de que, en realidad siempre hemos sabido pero no nos dábamos cuenta de que sabíamos; se activa o reconocemos un sentido nuevo que está más allá de la percepción del tiempo y el espacio.

Residentes Permanentes del Mundo Astral

¿Siempre tenemos que regresar al mundo tridimensional? Para la mayoría de los seres, la respuesta es sí; no podemos detener el ciclo de renacimiento hasta que paguemos todo nuestro karma, lo que normalmente sucede cuando la persona ha adquirido suficiente progreso espiritual para eliminar sus egos y el "yo". Y una vez que se eliminan estos apegos, la persona ya no está atada al mundo físico y puede continuar su camino evolutivo en el astral donde tendrá otras misiones, otras tareas que hacer, otro aprendizaje a recibir, y otros tipos de vidas que dominar. Estos pocos triunfadores que lograron trascender su evolución humana son los que llamaríamos los Residentes Permanentes del Mundo Astral: personas que una vez vivieron en la tierra u otros planetas y que pudieron liberarse de las cadenas de la dimensión física. Estos seres son completamente conscientes en el Mundo Astral, y por lo tanto tienen la habilidad de crear a voluntad. Crean hermosos lugares, castillos, templos y llenan la Dimensión Astral con todo tipo de bellas manifestaciones de arquitectura, música, pintura, artes, *etc.* E interactúan con otros seres despiertos, Arquetipos Divinos, Ángeles, y Dioses. También pueden reencarnarse a voluntad. Ellos pueden escoger dónde y cuándo nacer en el mundo tridimensional para ayudar a la humanidad. Estos son los llamados "Avatares".

Estableciendo una práctica colectiva

Si tienes amigos que también son practicantes de viajes astrales y desean reunirse en astral, es factible. Para lograr esto, debes pensar en la persona que quieres encontrar en el astral, y automáticamente serás llevado a donde está esa persona siempre que esa persona también esté consciente en ese momento en el astral. Sin embargo, en la práctica es muy difícil por diferentes factores. A saber, no todos tienen las habilidades suficientes para tener viajes astrales cada noche.

Por esta razón, se pueden organizar prácticas colectivas especiales para mejorar las posibilidades de reunión en el astral. La forma de hacerlo es reunirse en la casa de alguien o en el centro de práctica y traer colchones, o sacos de dormir y esteras. Es bueno que estas camas improvisadas no sean tan cómodas como tu cama normal, y que las uses exclusivamente para tus prácticas del astral.

Todos deben acostarse a dormir boca arriba y usar la misma técnica, en este caso se recomienda usar verbalmente una técnica de decir un mantra y luego proceder mentalmente.

Una vez en el astral puedes verte con los otros practicantes que también tuvieron el viaje astral, o a veces podrás ver sus cuerpos astrales soñando, en cuyo caso es completamente válido agarrar sus manos y tratar de sacarlos, o hablar con ellos tratando de que despierten en el astral. Este es el único momento en el que recomiendo esto último, ya que en cualquier otro momento es una pérdida de tiempo, pero en esta ocasión hay predisposición para hacerlo funcionar.

Si hacen la práctica colectiva, también se recomienda tener una cena ligera y hacer prácticas de meditación antes de ir a dormir, ya que esto potenciará mucho la práctica.

He organizado varias sesiones como esta y obtenido buenos resultados. A pesar de que por lógica cada uno de los participantes podría volverse consciente en el mundo astral a una hora diferente, el astral cuenta con reglas distintas en cuanto al tiempo. El hecho de ser una práctica colectiva refuerza el estado mental y voluntad de los participantes, por lo que, en la mayoría de las prácticas que hicimos, pudimos vernos en el astral en algún momento, aunque haya sido por segundos.

Al despertar en la mañana, fuimos capaces de hacer un recuento de que nos vimos y las cosas que hicimos en el mundo astral. Esto por supuesto fue muy motivador para aquellos que apenas estaban sumergiéndose en estas experiencias.

Capítulo 12: Palabras Finales

Hemos llegado a la conclusión del libro. El conocimiento que te he proporcionado es suficiente para obtener los mejores resultados y aumentar tus posibilidades. Sin embargo, requerirá mucha práctica, una actitud positiva y dedicación constante para lograrlo. Estos métodos deberían convertirse en una rutina para practicar todas las noches. Un año tiene 365 días, lo que significa 365 veces para poner en práctica las técnicas, que es suficiente para lograr al menos una experiencia.

Es de suma importancia hacer prácticas para fortalecer tu conciencia; prácticas como la meditación y mantener tu atención siempre en el instante. Debes evitar soñar despierto y dejarte llevar por sus egos y emociones. Practica la meditación, ¡práctica, práctica!

La cantidad de conocimiento que se puede obtener del Astral no tiene límites y te ayudará a abrir tu mente, tu creatividad, tu comprensión de la vida y la muerte y el propósito de la vida.

Mencioné que mi Maestro Dharma se encuentra creando nueva tecnología para salir en astral. Hablar de la tecnología para salir en astral me hace tener que compararla con la tecnología de realidad virtual. La tecnología de RV estuvo

disponible comercialmente a finales de la década de los noventas y principios del dos mil. Pero aparentemente todavía no era lo suficiente avanzada, por lo que perdió popularidad por más de una década. Actualmente está teniendo un resurgimiento debido a la rapidez con la que avanza la tecnología. Hoy en día existen varias compañías que están compitiendo en traer al mercado los mejores visores de realidad virtual. Entre las marcas, tenemos a: HTC Vibe, Oculus Rift, Playstation VR, Google Day Dream View, Samsung Gear VR.

Ya no solo se están enfocando en los videojuegos, sino en todos los aspectos de entretenimiento: se pueden ver películas inmersivas, se venden entradas a experiencias de conciertos en vivo donde distintas cámaras y audífonos en el concierto te permiten ver todos los ángulos a voluntad como si fueras un espectador más, sin la necesidad de largas filas ni tener que transportarte al auditorio. Muchas empresas ya están implementando oficinas virtuales, donde profesionistas pueden interactuar entre sí en la oficina virtual con la finalidad de poder trabajar desde el hogar y evitar los costos de transportación y de tener una oficina física. Ya hay navegadores de internet para usarse específicamente con visores de realidad virtual. Mi propio hermano es diseñador 3D y actualmente está desarrollando para un cliente, un club de comedia virtual donde nuevos comediantes y la audiencia pueden verse en el club virtual usando avataras de ellos mismos, de manera que pueden interactuar con el comediante como si estuvieran allí en vivo y en directo.

El mundo está definitivamente cambiando. La gente ya está cansada y aburrida de la realidad ordinaria. Este mundo físico con sus problemas y limitaciones ya no nos está dando

satisfacción para la mayoría. En pocos años estaremos viviendo en un mundo en el que dedicaremos la mayor parte de nuestro tiempo a vivir dentro de una realidad virtual inmersiva igual o más inmersiva que la descrita en películas Hollywoodenses como Ready Player One, donde podamos vivir todas nuestras fantasías.

¿O será que la tecnología para salir en astral evolucione a tal grado en que invirtamos nuestras 8 horas de tiempo no solo explorando sino técnicamente viviendo en el mundo astral con lucidez absoluta como nos lo muestran películas como Inception?

O vayamos más lejos y hagámonos la pregunta ¿estaremos viviendo en un mundo de realidad virtual e inteligencia artificial controlado por máquinas como en la película La Matrix?

Elon Musk, el genio creador de la empresa TESLA Motors y Space X dijo en la conferencia Code Conference, celebrada a principios de Junio de 2016 en California que la posibilidad de que no estemos viviendo en una simulación por computadora es una en miles de millones. Su argumento está razonado en el hecho de que hace 40 años los videojuegos consistían en un juego de pingpong llamado Pong, que consistía en 2 rectángulos y un circulo, y ahora, 40 años después, tenemos simulaciones foto realísticas en 3D con millones de personas jugando simultáneamente, cuya tecnología está mejorando cada vez más y más en cuanto a realidad virtual y realidad aumentada. Y si asumimos la velocidad de mejora que se está llevando a cabo, está tecnología llegará a ser indistinguible de la realidad.

¿Quién ganará: la tecnología para salir en astral o la tecnología de realidad virtual? Realidad contra ficción, hombre

contra máquina, espiritualidad contra materialidad. ¿Y si todo es parte de lo mismo? ¿Llegaremos a darnos cuenta de que estamos viviendo en una simulación computarizada? o ¿Llegaremos a darnos cuenta de que la realidad es una creación de nuestra mente fabricada por nosotros mismos donde nos encontramos atrapados?

Es mi sentir que, en realidad, la separación entre realidad virtual y la percepción de otras dimensiones superiores no es separación sino que están interconectadas. Bien dicen las religiones, la filosofía, y el misticismo que, como es arriba es abajo, como es por dentro es por fuera. Todo el universo que percibimos como externo también se encuentra en nuestro interior.

La brecha que nos separa de Dios creador es cada vez más corta. ¿Nos daremos cuenta de que somos el Demiurgo de la filosofía?— ese dios ciego que ignoraba que había un dios superior por encima de él, y que en su ignorancia, su creación era imperfecta. Como demiurgos, abrir los ojos y darse cuentas de las distintas realidades o dimensiones sería el primer paso. Aprender a crear la realidad en la que queremos vivir sería el segundo. ¿Lograr la perfección de perfecciones sería el tercero?

No lo sé, no tengo todas las respuestas, estoy dormido y esperando a despertar...

Trataré de encontrar más respuestas en mi próximo libro que contiene prácticas avanzadas. Este próximo libro contendrá información sobre:

- Ver existencias pasadas

- Visitar templos curativos para curarse a uno mismo y a otros remotamente

- Visitar el planeta Venus

- Viajar hacia los Registros Akáshicos, donde se almacena toda la información de la humanidad (y se puede visualizar, por ejemplo, cómo era la cultura Atlante)

- Otras técnicas de magia astral

- Visitar el Templo del Lenguaje Universal (para aprender idiomas), así como visitar otros templos.

- ¡Técnicas para visitar la cuarta dimensión con tu cuerpo físico! (Otra dimensión superior física donde todavía existen los mayas y otras culturas, con otras leyes dimensionales como un tiempo diferente.

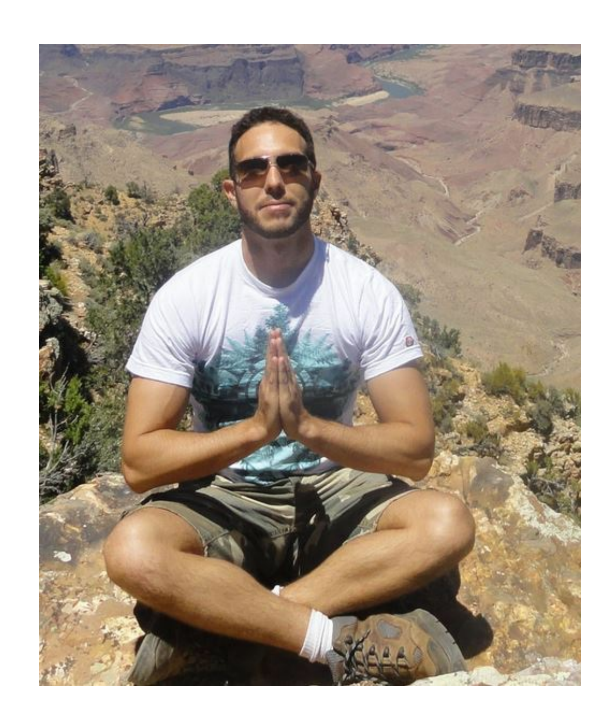
- Y más.

Actualmente, uno de los lugares más valiosos para continuar tu viaje y compartir tus pensamientos conmigo y con los demás es el grupo de Facebook que he creado. Verifico este grupo diariamente y brindo respuestas y comentarios para mejorar tus prácticas y avanzar con el objetivo de crear una comunidad de viajeros astrales. Para participar, sigue este enlace en tu cuenta de Facebook:

https://www.facebook.com/groups/2227135454169038/

¡Mis mejores deseos y que la luz te guíe en tu viaje!

Acerca del Autor



Kensho había vivido una vida ordinaria en la forma en la que la mayoría de la gente llamaría ordinaria; él tenía una carrera en administración de empresas y un trabajo de 8 am a 5 pm. Sin embargo, estaba aburrido con un estándar que no le proporcionaba satisfacción real.

Desde que era un niño, tenía intereses espirituales, siempre queriendo entender cuál era el significado de la vida. Cuando estaba en su adolescencia, empezó a tener experiencias fuera del cuerpo las cuales no podía controlar y no podía entender. Fue entonces cuando comenzó a estudiar en distintas disciplinas místicas y recibió conocimiento práctico para controlar estas experiencias y sacar el máximo provecho de ellas. Fue a partir de

ese momento que comenzó a encontrar las respuestas que estaba buscando.

En 2010 conoció a su Gurú o Maestro, Dharmapa Rimpoché. Renunció a su trabajo y se mudó a las estribaciones de un pequeño pueblo en Guanajuato, México, para estudiar con su Gurú y convertirse en un misionero budista Zen para el Movimiento Prajna.

En 2011 abrió un centro de meditación en Zamora, México. En este año fue admitido como alumno de la Orden del Dragón Amarillo y recibió su nombre de Dharma Kensho, que significa "visión clara" en japonés.

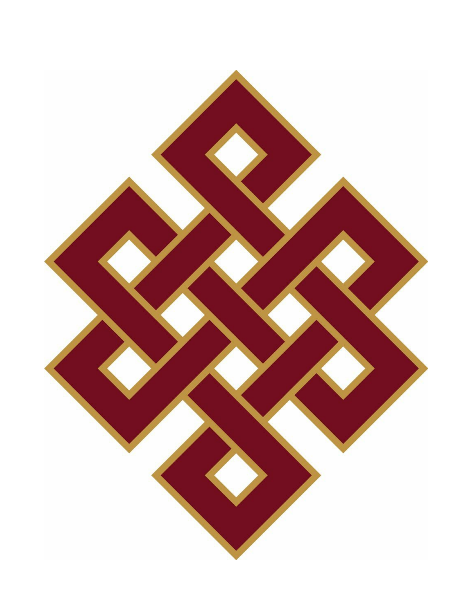
Después, en el 2012, se mudó a San Diego, California, para ayudar a establecer el Centro de Meditación Prajna. En San Diego se familiarizó con las enseñanzas de los maestros Yogananda y el inmortal Babaji con quienes se ha comunicado en el astral.

En el 2014 se estableció en Praga, República Checa, donde abrió otro Centro de Meditación Prajna.

Kensho practica la espiritualidad del sendero medio; que es un tipo de camino espiritual para vivir la vida al máximo entre las personas normales, hacer las tareas diarias requeridas y proporcionar servicio a los demás.

El conocimiento de Kensho proviene de las enseñanzas de su maestro, el maestro budista zen Dharmapa Rimpoché, y de otras tradiciones místicas, así como de sus experiencias de vida y anécdotas.

Actualmente vive en Puerto Vallarta, México.



PÁGINAS PARA NOTAS

(Por favor escribe en las páginas siguientes tus descubrimientos y experiencias importantes mientras practicas el arte de salir de tu cuerpo físico)

---

[i]